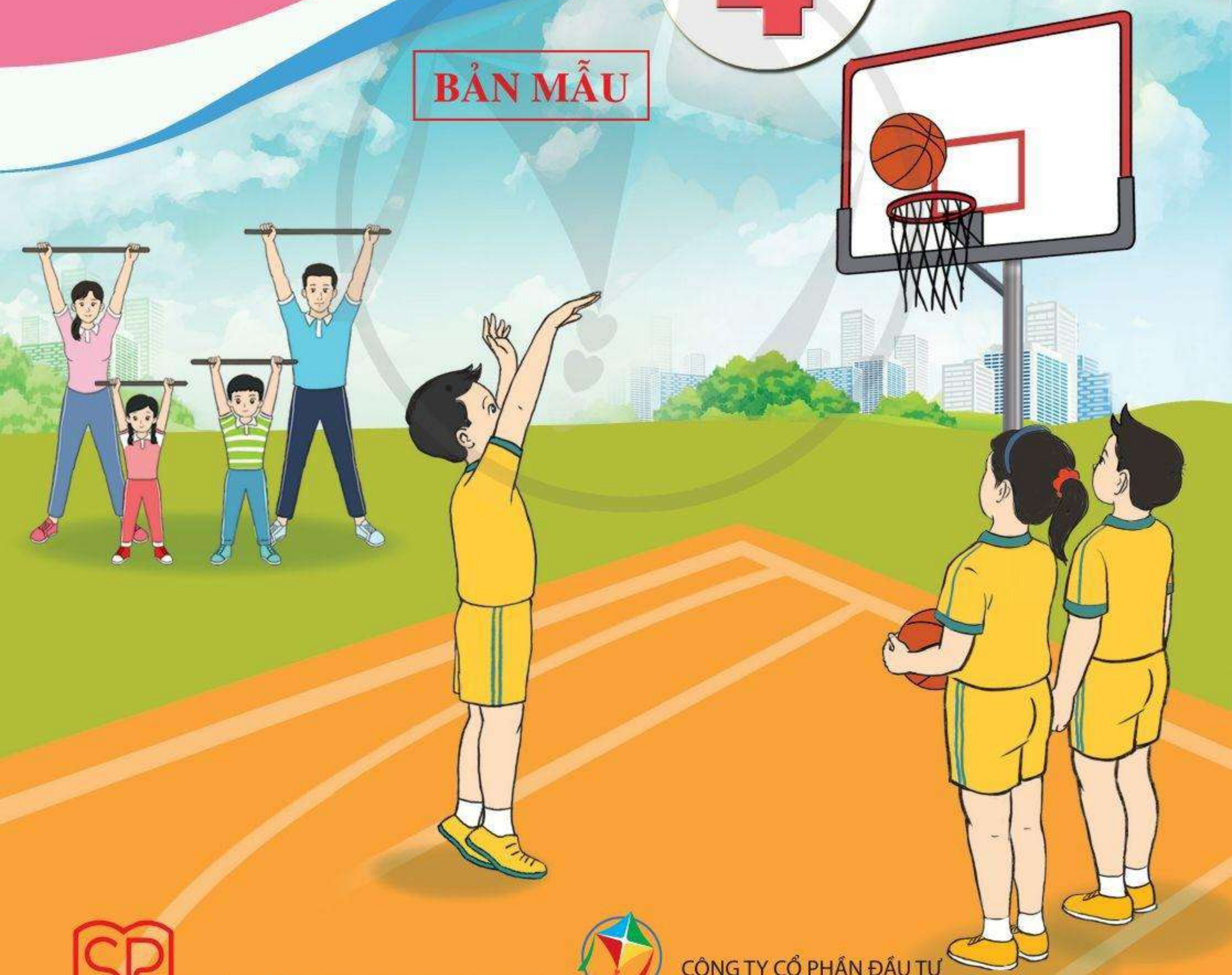
ĐINH QUANG NGỌC (Tổng chủ biên) – MAI THỊ BÍCH NGỌC (Chủ biên)
ĐINH KHÁNH THU – NGUYỄN THỊ THU QUYẾT – ĐINH THỊ MAI ANH

Giáo dục thể chất

4

BẢN MẪU



NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM
CÔNG TY CỔ PHẦN ĐẦU TƯ XUẤT BẢN – THIẾT BỊ GIÁO DỤC VIỆT NAM

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn
Bản sách mẫu

ĐINH QUANG NGỌC (Tổng Chủ biên) – MAI THỊ BÍCH NGỌC (Chủ biên)
ĐINH KHÁNH THU – NGUYỄN THỊ THU QUYẾT – ĐINH THỊ MAI ANH

Giáo dục thể chất

(Sách đã được Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo phê duyệt sử dụng trong cơ sở giáo dục phổ thông tại Quyết định số 4434/QĐ-BGDĐT ngày 21/12/2022)

NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM

CÔNG TY CỔ PHẦN ĐẦU TƯ
XUẤT BẢN – THIẾT BỊ GIÁO DỤC VIỆT NAM

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn

Bản mẫu

HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG SÁCH

MỞ ĐẦU

Khởi động và các trò chơi vận động bổ trợ khởi động.

KIẾN THỨC MỚI

Nội dung bài học.

LUYỆN TẬP

Nội dung và hình thức tập luyện theo các phần kiến thức mới.

Trò chơi

Trò chơi vận động bổ trợ nội dung bài học, tăng cường vận động, tạo không khí thi đua và tích cực trong luyện tập.

VẬN DỤNG

Củng cố nội dung đã học qua các bài tập, vận dụng bài học vào thực tiễn.

Danh mục kí hiệu và chữ viết tắt

- - - - ->	Đường di chuyển của dụng cụ
——>	Đường di chuyển của cơ thể
→	Thứ tự thực hiện cử động, động tác
H.	Hình
TTCB	Tư thế chuẩn bị

Các em hãy giữ gìn cẩn thận cuốn sách này; không viết, vẽ hoặc tô màu vào các trang sách.

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn

Bản mẫu

LỜI NÓI ĐẦU

Các em học sinh yêu quý!

Vận động thường xuyên và đúng cách sẽ giúp các em có cơ thể khoẻ mạnh, tinh thần thoải mái và học tập tốt hơn. Sách giáo khoa ***Giáo dục thể chất 4*** được biên soạn với mục đích hướng dẫn các em biết cách chăm sóc sức khoẻ và vận động đúng cách; biết ứng dụng các kiến thức, kĩ năng đã học vào thực tiễn; yêu thích và hình thành thói quen thường xuyên tập luyện thể dục thể thao.

Nội dung cuốn sách gồm ba phần:

Phần 1. *Kiến thức chung*: Vệ sinh trong khởi động, tập luyện, hồi phục và sau tập luyện.

Phần 2. *Vận động cơ bản*, gồm ba chủ đề: Đội hình đội ngũ; Bài tập thể dục; Tư thế và kĩ năng vận động cơ bản.

Phần 3. *Thể thao tự chọn*, gồm hai chủ đề: Bóng đá và Bóng rổ.

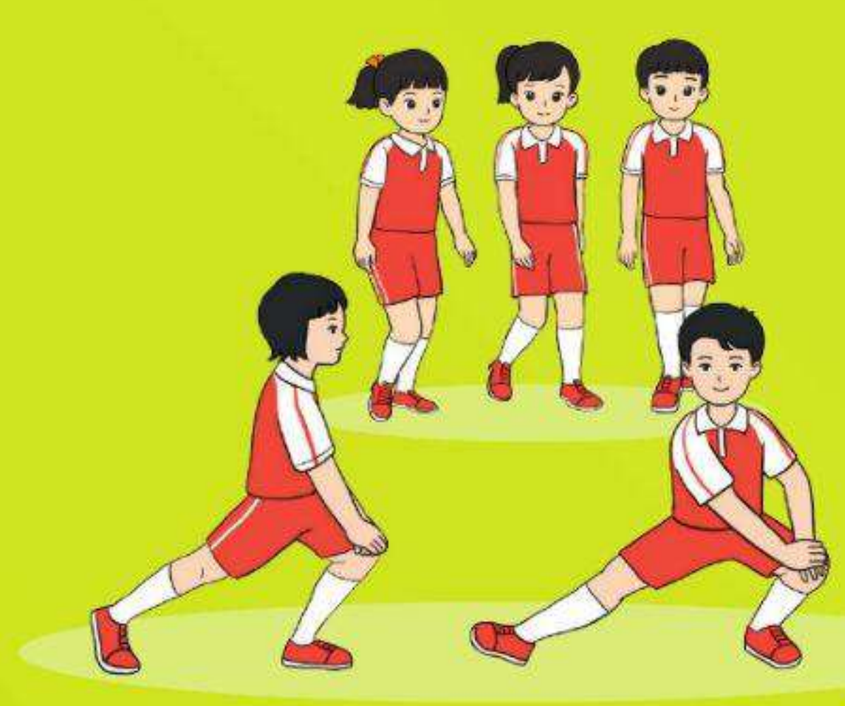
Cùng với sự hướng dẫn của các thầy giáo, cô giáo, sách giáo khoa ***Giáo dục thể chất 4*** sẽ đồng hành và hỗ trợ các em thực hiện tốt các nội dung môn học, đáp ứng được các yêu cầu cần đạt của Chương trình Giáo dục thể chất 4.

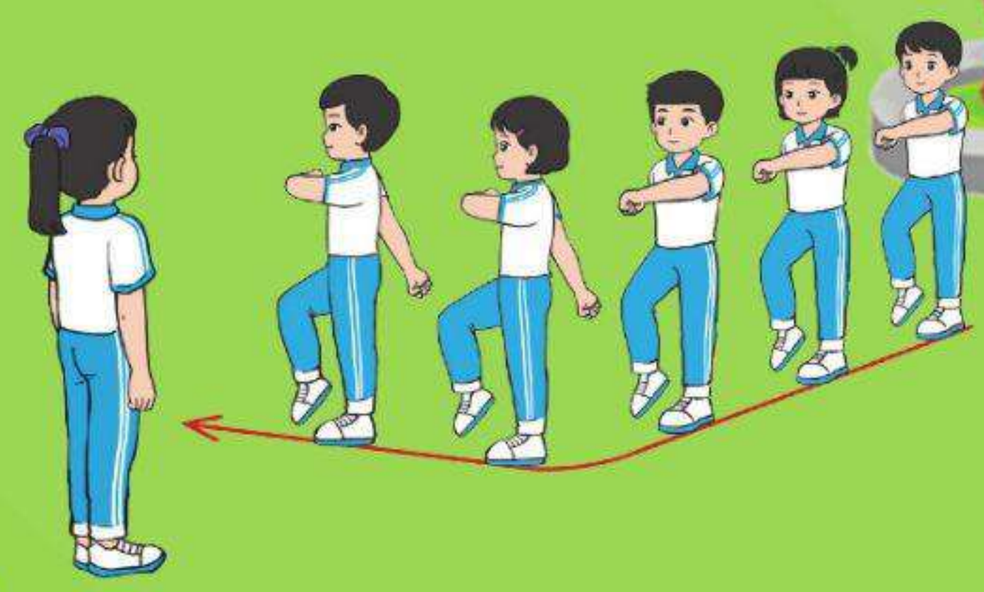
Chúc các em có những giờ học Giáo dục thể chất vui, khoẻ và có nhiều trải nghiệm tập luyện thể dục thể thao thú vị mỗi ngày!

CÁC TÁC GIẢ

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn

Bản mẫu



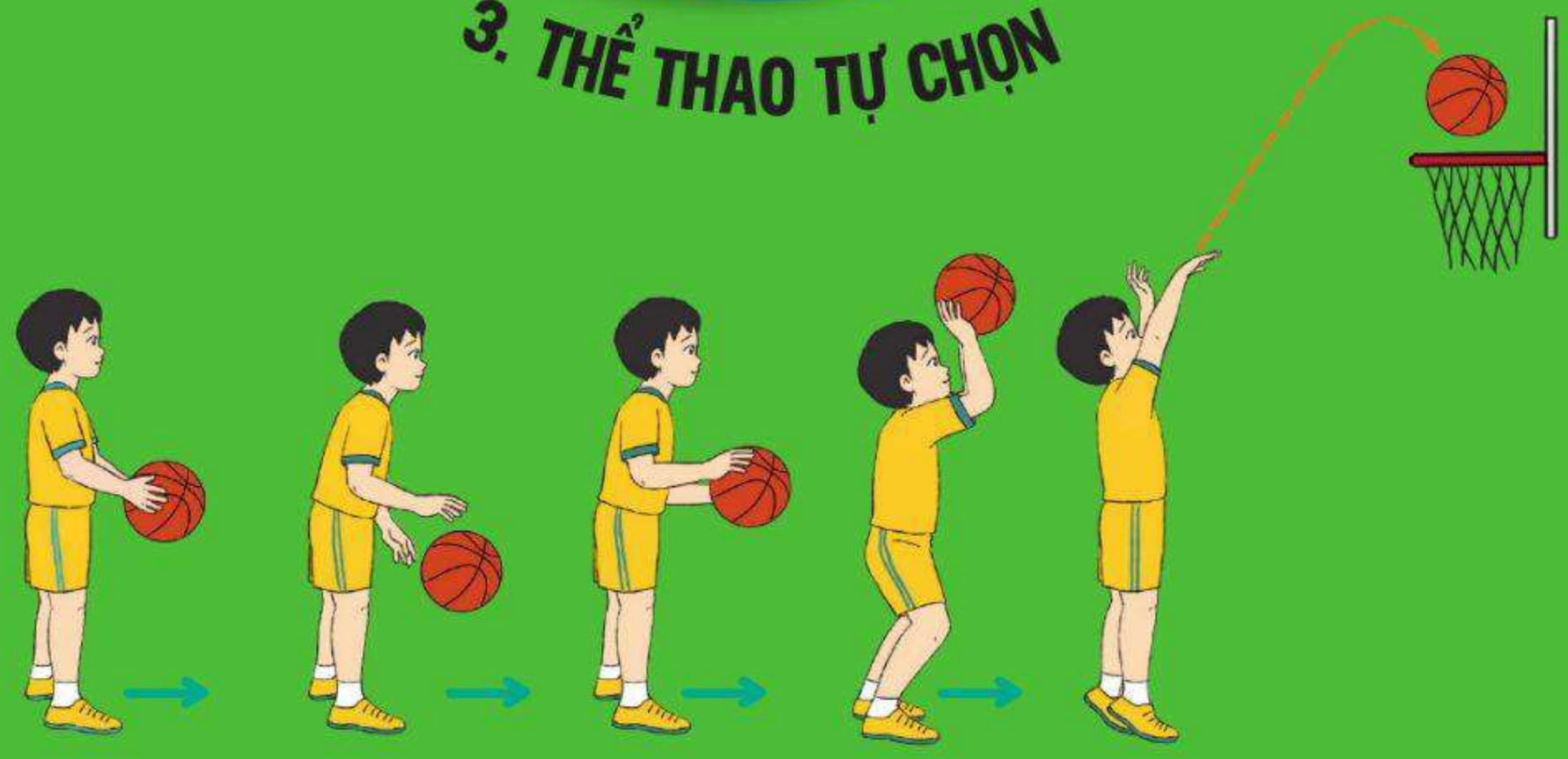


1. KIẾN THỨC CHUNG

2. VẬN ĐỘNG CƠ BẢN

NỘI DUNG CHƯƠNG TRÌNH MÔN HỌC GIÁO DỤC THỂ CHẤT 4

3. THỂ THAO TỰ CHỌN



Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn

Bản mẫu

PHẦN 1

KIẾN THỨC CHUNG

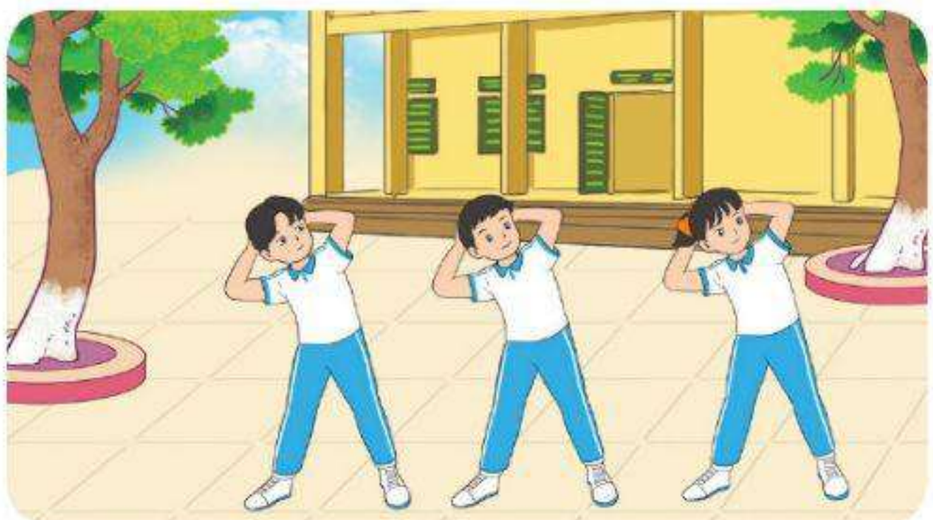
VỆ SINH TRONG KHỞI ĐỘNG, TẬP LUYỆN, HỒI PHỤC VÀ SAU TẬP LUYỆN

1 Vệ sinh trong khởi động

- Cần khởi động đúng và đủ trước tập luyện để phòng tránh chấn thương.
- Chú ý khởi động kĩ các khớp, vùng cổ và thắt lưng vì đây là những vị trí dễ xảy ra chấn thương khi tập luyện.

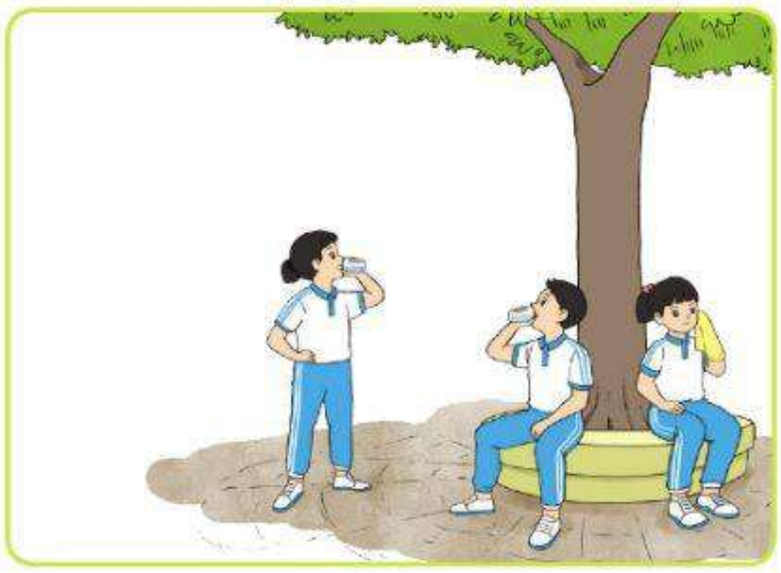
2 Vệ sinh trong tập luyện

- Bắt đầu tập với các động tác đơn giản, nhịp độ chậm, sau đó tăng dần độ khó.
- Khi tập chú ý hít thở sâu, hít thở đều.



Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn
Bản mẫu

- Giữa các bài tập chú ý nghỉ giải lao để cơ thể hồi phục.
- Bổ sung nước đầy đủ, nên uống với lượng nhỏ và chia thành nhiều lần.
- Thường xuyên lau mồ hôi bằng khăn khô, sạch và mềm.



- Tập luyện vừa sức của mình, không tập dồn dập, vội vàng,...

3 Vệ sinh hồi phục

Cuối buổi tập, thực hiện các bài tập nhẹ nhàng kết hợp hít thở sâu để thả lỏng hồi phục cơ thể như: đi bộ, chạy nhẹ nhàng, xoa bóp, kéo dãn cơ,...

4 Vệ sinh sau tập luyện

Sau tập luyện cần nghỉ ngơi, tắm nước ấm, bổ sung dinh dưỡng đầy đủ, uống bù nước, thư giãn và ngủ đủ giấc.

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn

Bản mẫu

PHẦN 2

VẬN ĐỘNG CƠ BẢN

Chủ đề 1

ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ

Bài 1 ĐỘNG TÁC ĐI ĐỀU MỘT HÀNG DỌC VÒNG BÊN PHẢI

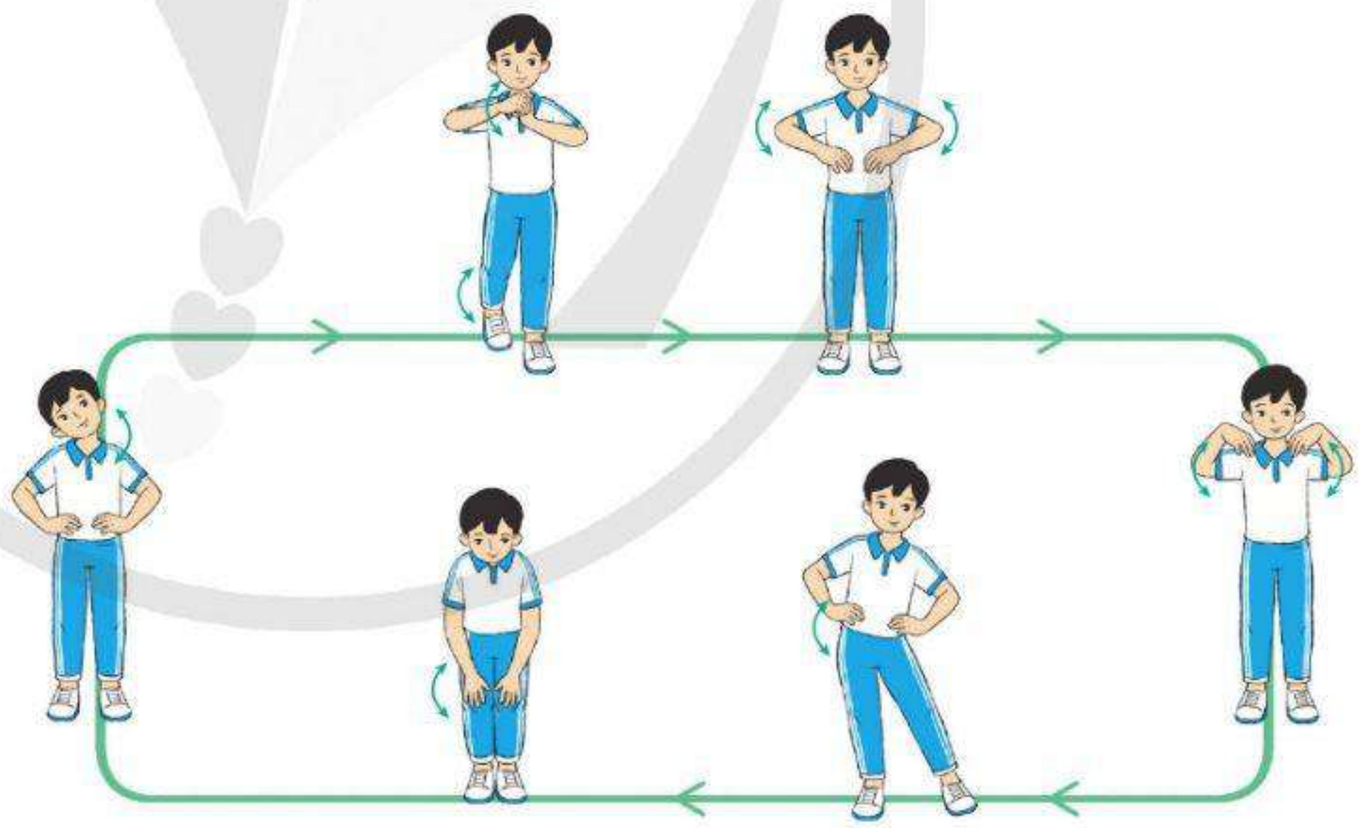
Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Biết khẩu lệnh và thực hiện được động tác đi đều một hàng dọc vòng bên phải; quan sát tranh ảnh, động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện và tự sửa sai động tác.
- Hăng hái và tích cực trong tập luyện.

MỞ ĐẦU

Khởi động

– Xoay các khớp (H.1).



Hình 1. Xoay các khớp

– Kéo dãn cơ (H.2).

Hình 2. Kéo dãn cơ

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn

Bản mẫu

Trò chơi bổ trợ khởi động

Trò chơi "Làm ngược yêu cầu"

Hình 3. Trò chơi "Làm ngược yêu cầu"

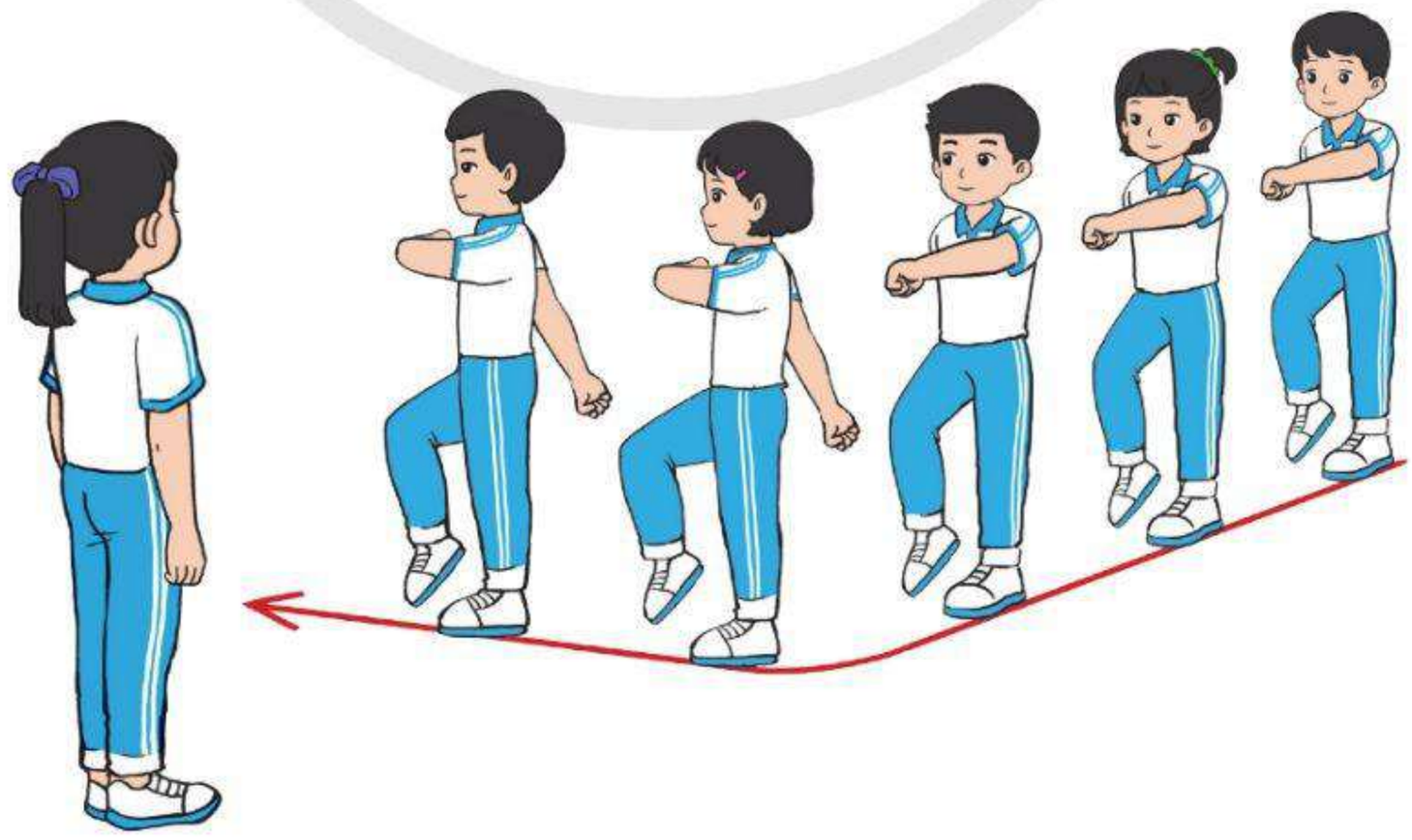
KIẾN THỨC MỚI

Động tác đi đều một hàng dọc vòng bên phải

Chuẩn bị: Đội hình một hàng dọc đi đều.

Khẩu lệnh: "Vòng bên phải... Bước!".

Động tác: Dự lệnh "Vòng bên phải" và động lệnh "Bước!" đều rơi vào chân phải. Khi nghe động lệnh "Bước!", học sinh đầu hàng chuyển hướng vòng bên phải; khi đã vòng đúng hướng, tiếp tục đi đều. Học sinh đi sau thực hiện như học sinh đi trước.

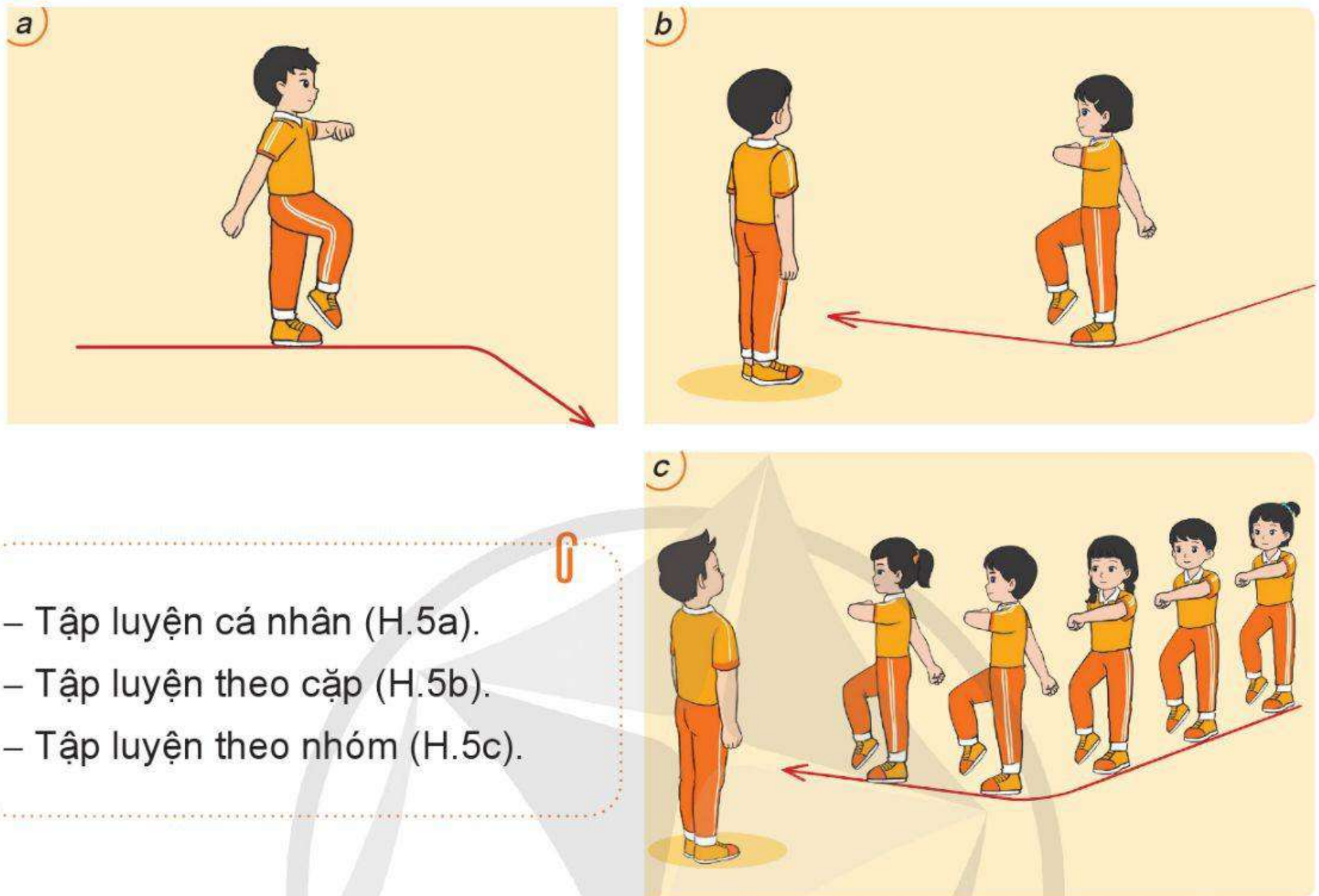


Hình 4. Động tác đi đều một hàng dọc vòng bên phải

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn

Bản mẫu

LUYỆN TẬP



– Tập luyện cá nhân (H.5a).
– Tập luyện theo cặp (H.5b).
– Tập luyện theo nhóm (H.5c).

Hình 5. Luyện tập động tác đi đều một hàng dọc vòng bên phải

Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ

Trò chơi "Vòng tròn vui nhộn"

Hình 6. Trò chơi "Vòng tròn vui nhộn"

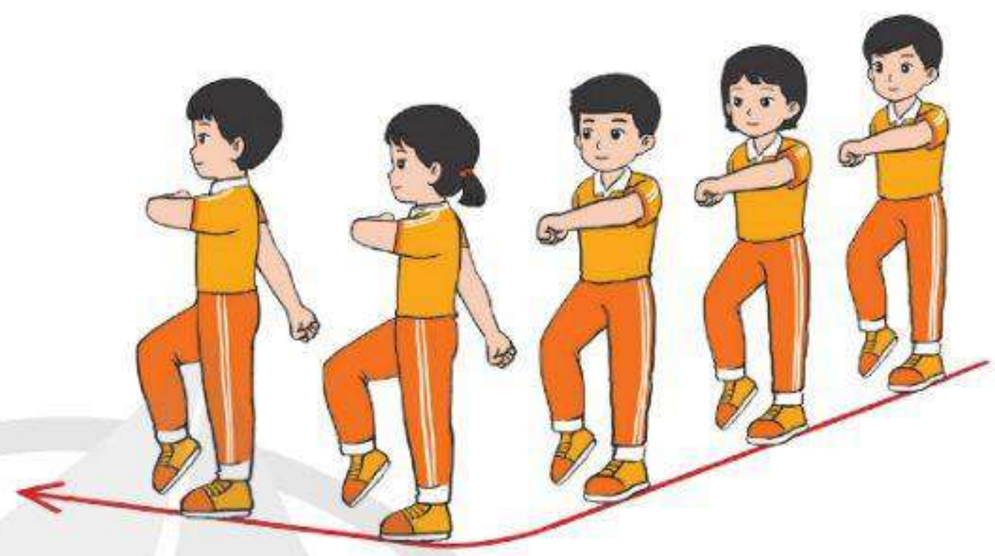
Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn
Bản mẫu

VẬN DỤNG

1 Em hãy cho biết khẩu lệnh nào dưới đây phù hợp với động tác ở H.7. Khi thực hiện động tác đi đều một hàng dọc vòng bên phải, học sinh đầu hàng cần chú ý điều gì?

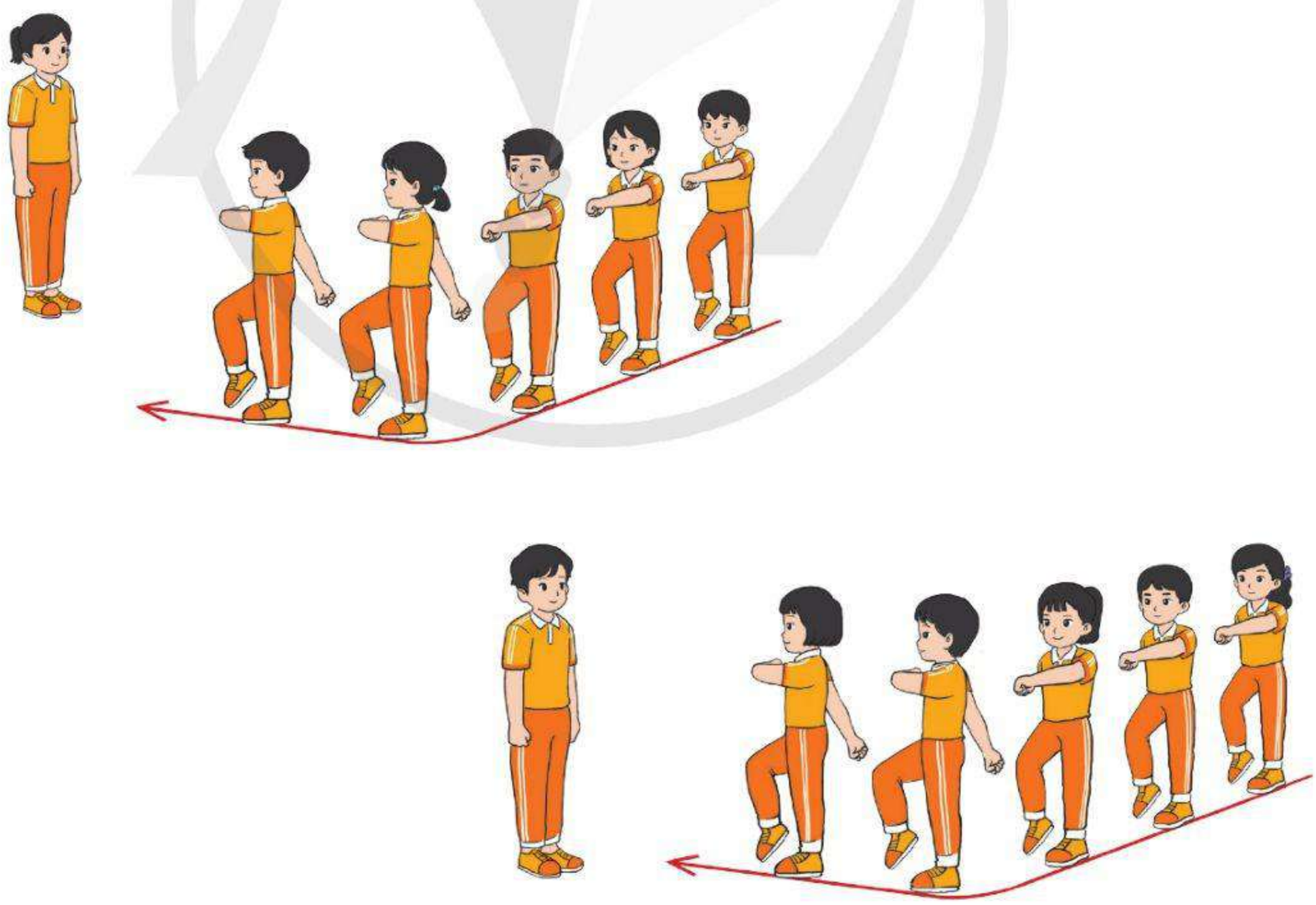
a **Khẩu lệnh:**
"Vòng bên phải... Bước!"

b **Khẩu lệnh:**
"Đi đều... Bước!"



Hình 7

2 Em và các bạn chia nhóm tập luyện động tác đi đều một hàng dọc vòng bên phải để rèn luyện tính kỉ luật (H.8).



Hình 8. Vận dụng đi đều một hàng dọc vòng bên phải để rèn luyện tính kỉ luật

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn

Bản mẫu

Bài 2 ĐỘNG TÁC ĐI ĐỀU NHIỀU HÀNG DỌC VÒNG BÊN PHẢI

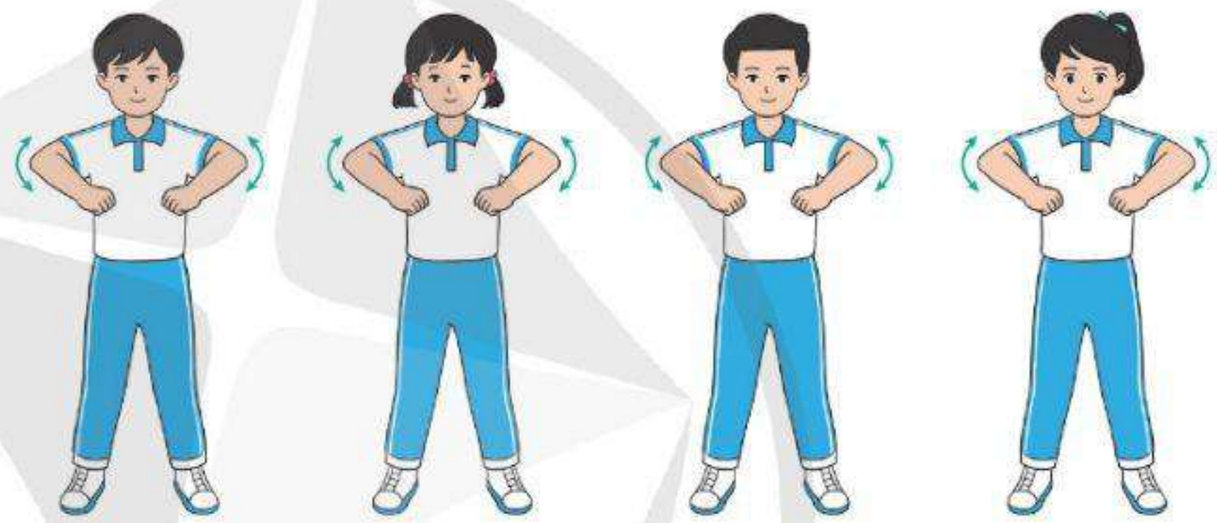
Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Biết khẩu lệnh và thực hiện được động tác đi đều nhiều hàng dọc vòng bên phải; quan sát tranh ảnh, động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện và tự sửa sai động tác.
- Biết điều khiển tổ, nhóm và giúp đỡ bạn trong tập luyện; hăng hái và tích cực trong tập luyện.

MỞ ĐẦU

Khởi động

– Xoay các khớp (H.1).



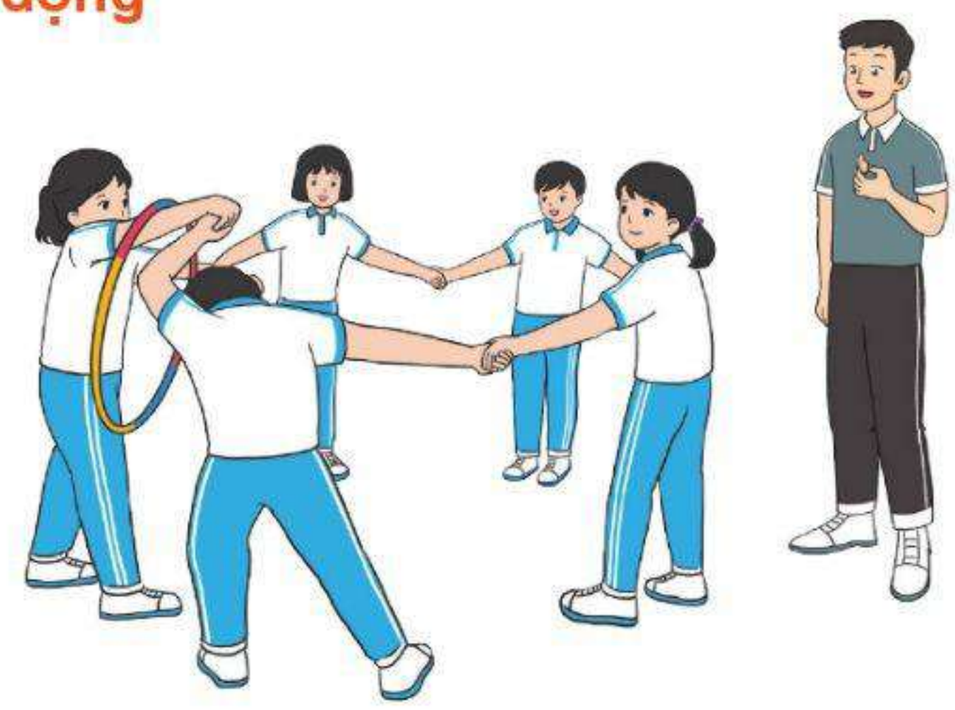
Hình 1. Xoay các khớp

– Kéo dãn cơ (H.2).

Hình 2. Kéo dãn cơ

Trò chơi bổ trợ khởi động

Trò chơi "Xâu chuỗi"



Hình 3. Trò chơi "Xâu chuỗi"

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn

Bản mẫu

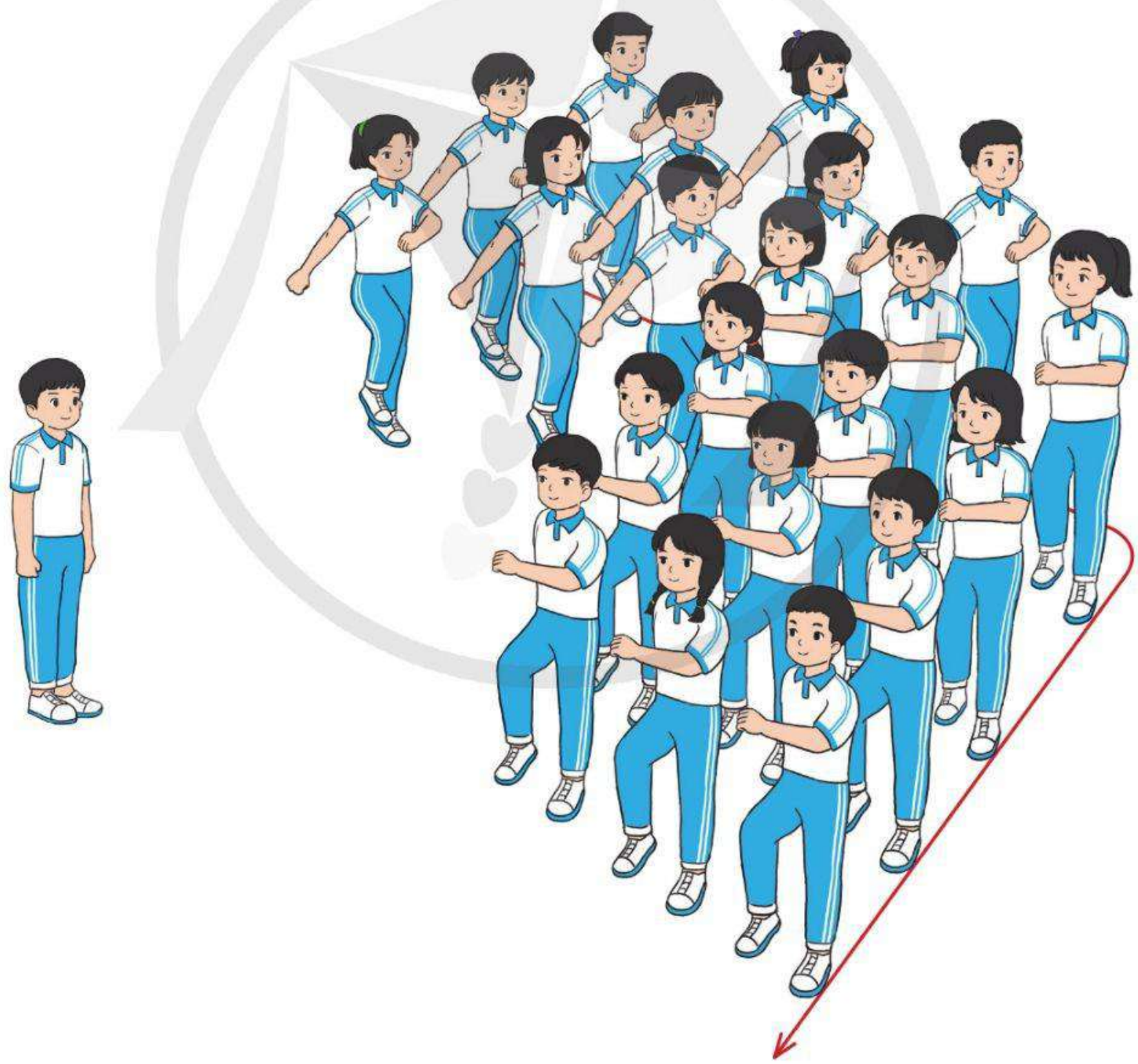
KIẾN THỨC MỚI

Động tác đi đều nhiều hàng dọc vòng bên phải

Chuẩn bị: Đội hình nhiều hàng dọc đi đều.

Khẩu lệnh: "Vòng bên phải... Bước!".

Động tác: Dự lệnh "Vòng bên phải" và động lệnh "Bước!" đều rơi vào chân phải. Khi nghe động lệnh "Bước!", học sinh đầu hàng ngoài cùng bên phải làm chuẩn giậm chân tại chỗ hoặc bước ngắn hơn đồng thời chuyển hướng vòng bên phải, những học sinh đầu hàng của các hàng còn lại bước dài hơn theo hướng vòng để hàng ngang luôn thẳng; khi đã vòng đúng hướng, tiếp tục đi đều. Học sinh đi sau thực hiện như học sinh đi trước.

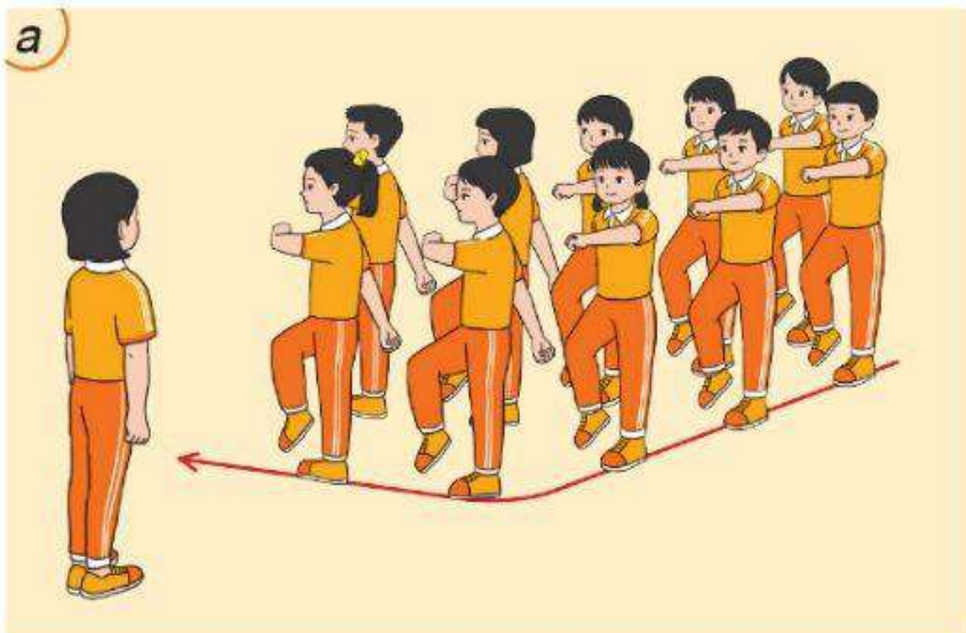


Hình 4. Động tác đi đều nhiều hàng dọc vòng bên phải

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn

Bản mẫu

LUYỆN TẬP



– Tập luyện theo nhóm (H.5a).
– Tập luyện theo đội hình cả lớp (H.5b).

Hình 5. Luyện tập động tác đi đều nhiều hàng dọc vòng bên phải

Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ

Trò chơi "Vòng phải tải hàng"

Hình 6. Trò chơi "Vòng phải tải hàng"

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn

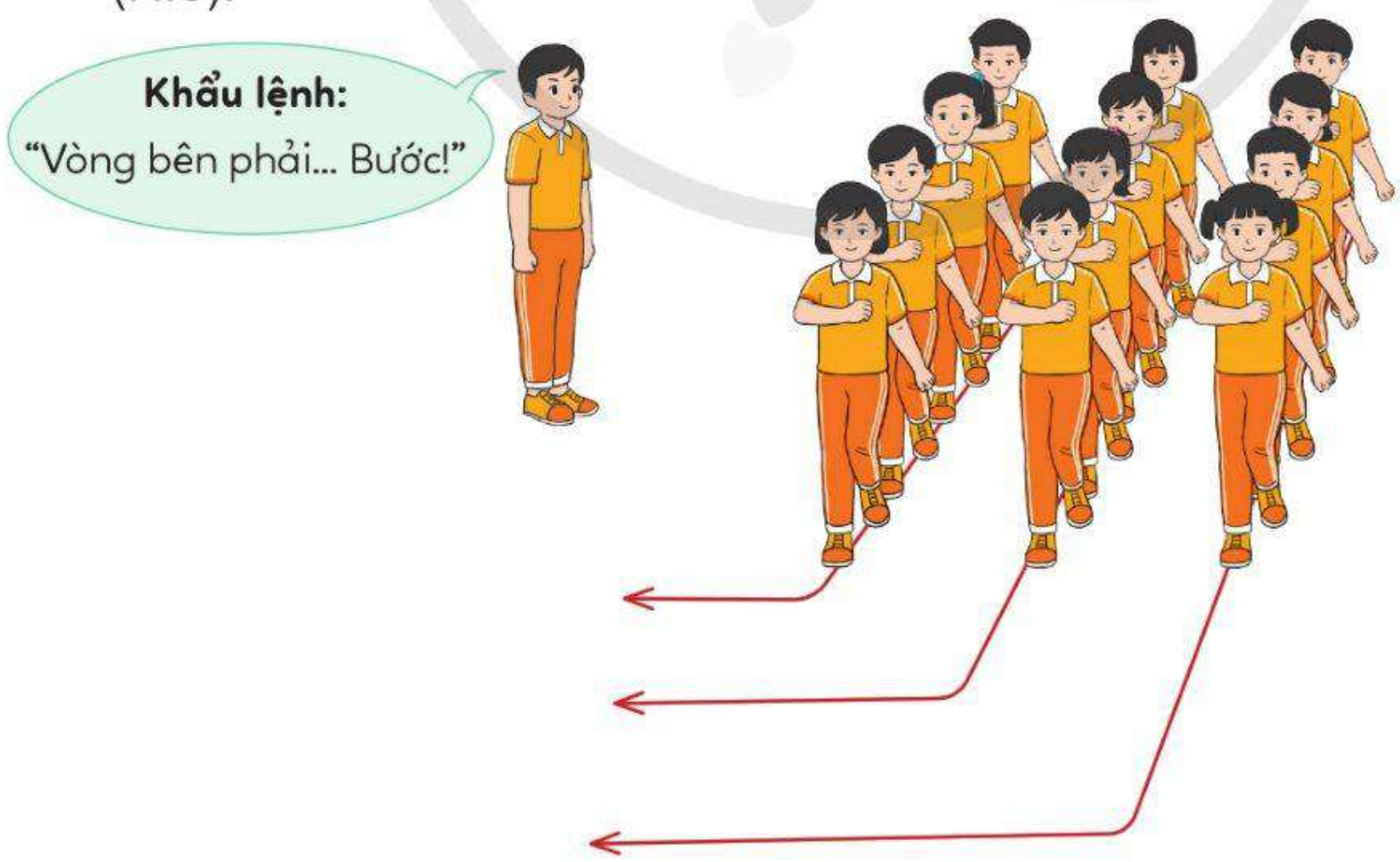
Bản mẫu

VẬN DỤNG

1 Khi đi đều nhiều hàng dọc vòng bên phải (H.7), những học sinh ở hàng xa học sinh làm chuẩn cần bước như thế nào? Vì sao?

Hình 7

2 Vận dụng động tác đi đều nhiều hàng dọc vòng bên phải để rèn luyện tính kỉ luật, khả năng quan sát, khả năng phối hợp đồng đội, duyệt Nghi thức Đội (H.8).



Hình 8. Vận dụng động tác đi đều nhiều hàng dọc vòng bên phải để rèn luyện khả năng phối hợp đồng đội

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn
Bản mẫu

Bài 3 ĐỘNG TÁC ĐI ĐỀU MỘT HÀNG DỌC VÒNG BÊN TRÁI

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Biết khẩu lệnh và thực hiện được động tác đi đều một hàng dọc vòng bên trái; quan sát tranh ảnh, động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện và tự sửa sai động tác.
- Hăng hái, tích cực và đoàn kết trong tập luyện; hoàn thành lượng vận động của bài tập.

MỞ ĐẦU

Khởi động

– Xoay các khớp (H.1).

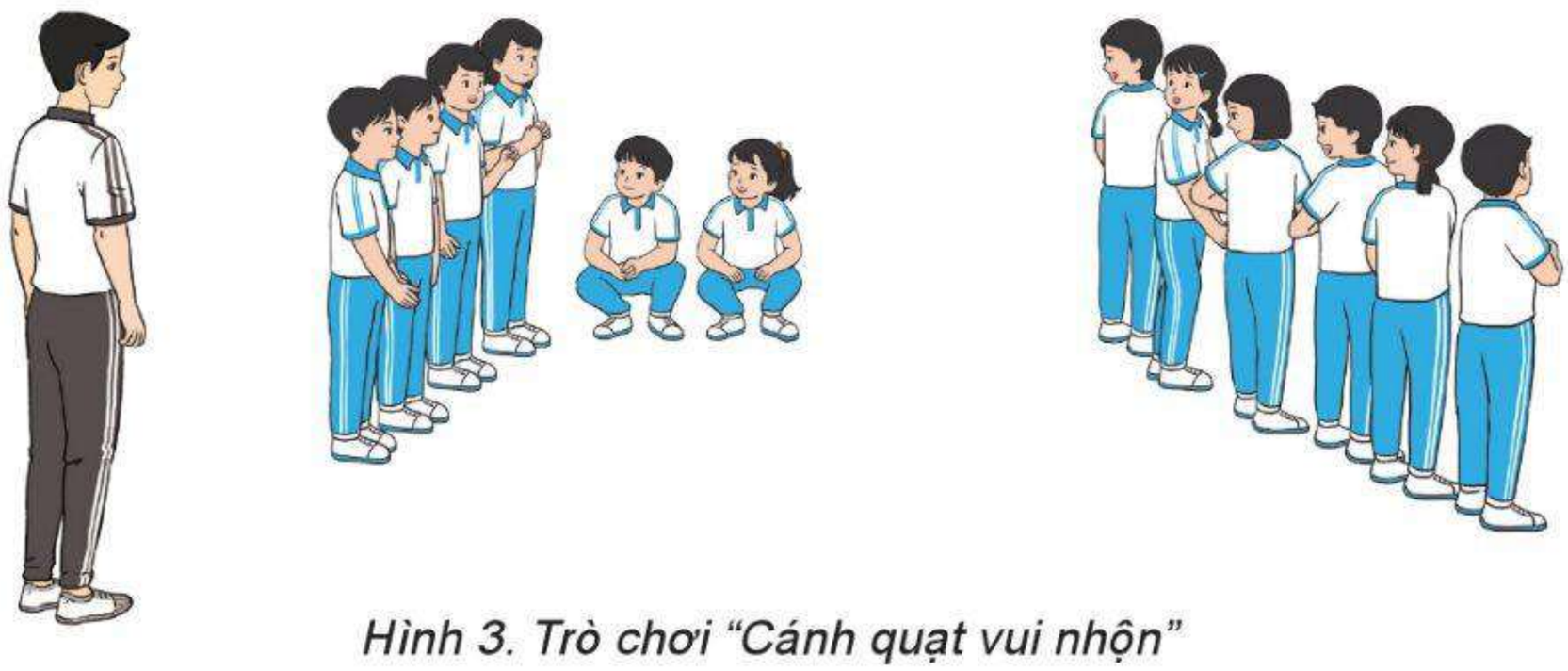
Hình 1. Xoay các khớp

– Kéo dãn cơ (H.2).

Hình 2. Kéo dãn cơ

Trò chơi bổ trợ khởi động

Trò chơi "Cánh quạt vui nhộn"



Hình 3. Trò chơi "Cánh quạt vui nhộn"

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn

Bản mẫu

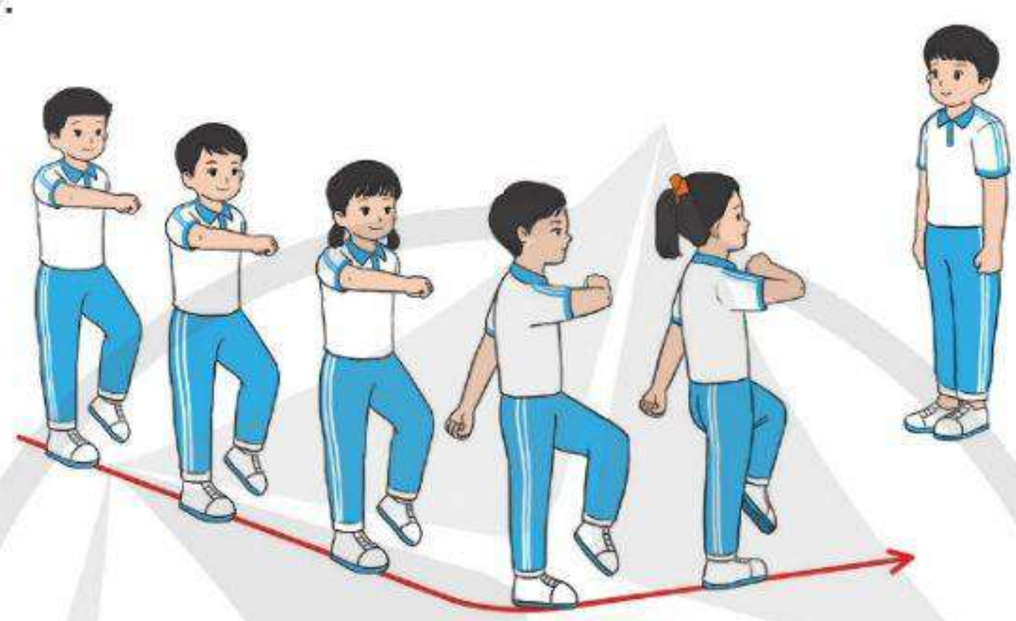
KIẾN THỨC MỚI

Động tác đi đều một hàng dọc vòng bên trái

Chuẩn bị: Đội hình một hàng dọc đi đều.

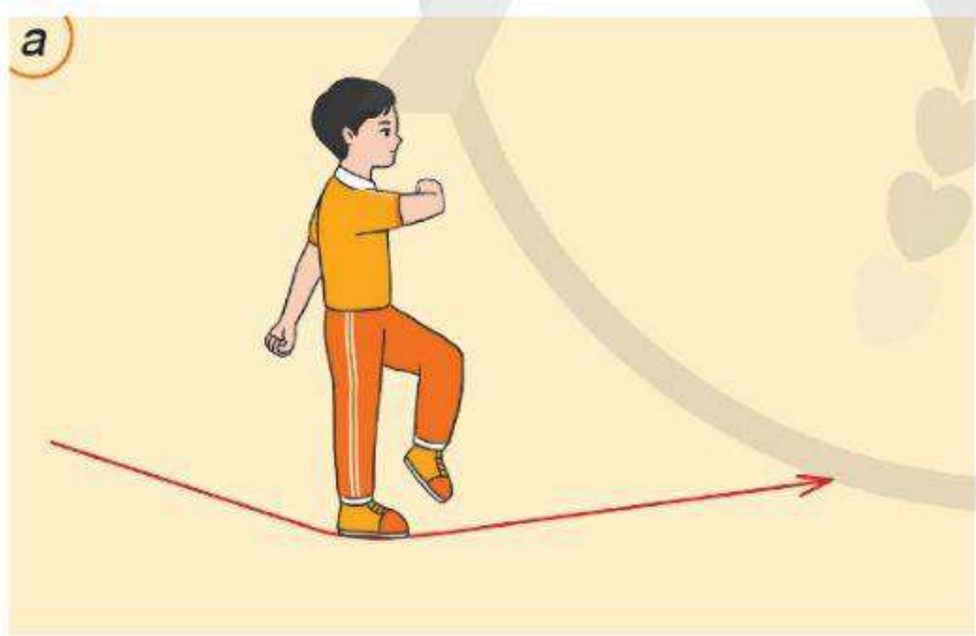
Khẩu lệnh: "Vòng bên trái... Bước!".

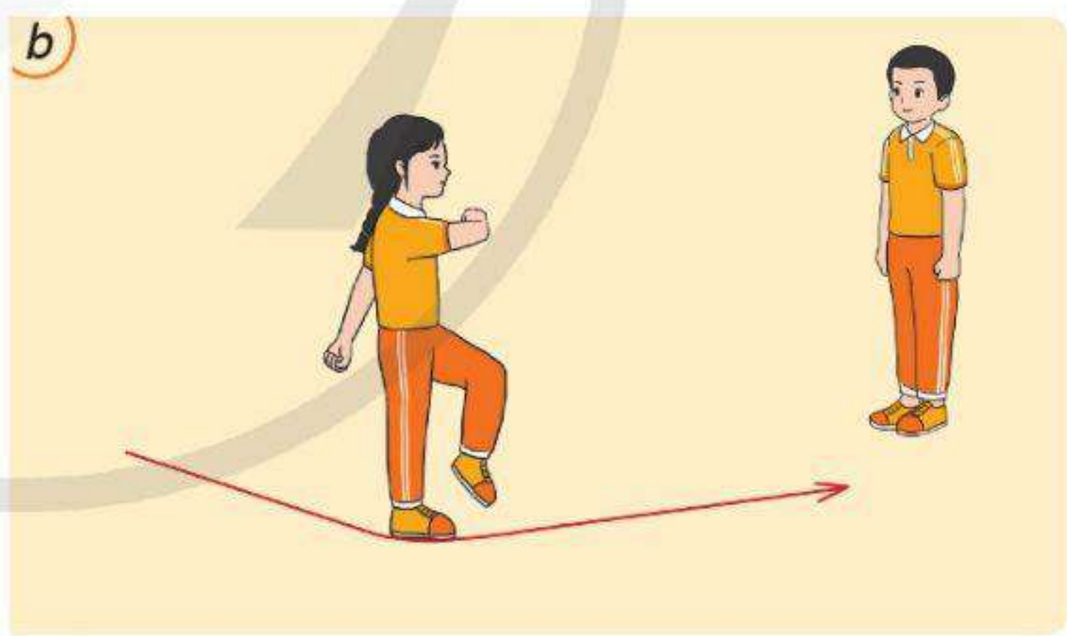
Động tác: Dự lệnh "Vòng bên trái" và động lệnh "Bước!" đều rơi vào chân trái. Khi nghe động lệnh "Bước!", học sinh đầu hàng chuyển hướng vòng bên trái; khi đã vòng đúng hướng, tiếp tục đi đều. Học sinh đi sau thực hiện như học sinh đi trước.



Hình 4. Động tác đi đều một hàng dọc vòng bên trái

LUYỆN TẬP





– Tập luyện cá nhân (H.5a).
– Tập luyện theo cặp (H.5b).
– Tập luyện theo nhóm (H.5c).

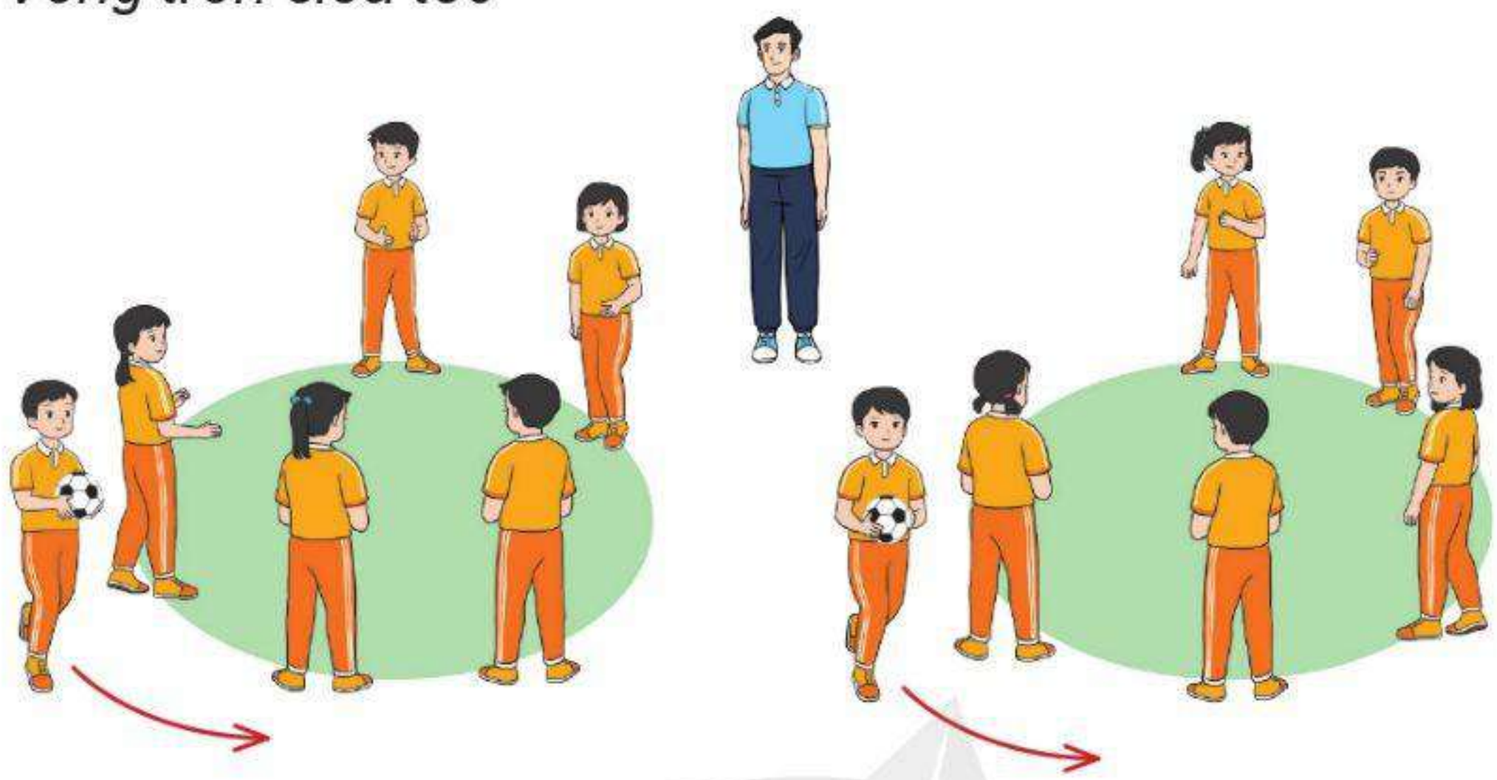
Hình 5. Luyện tập động tác đi đều một hàng dọc vòng bên trái

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn

Bản mẫu

Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ

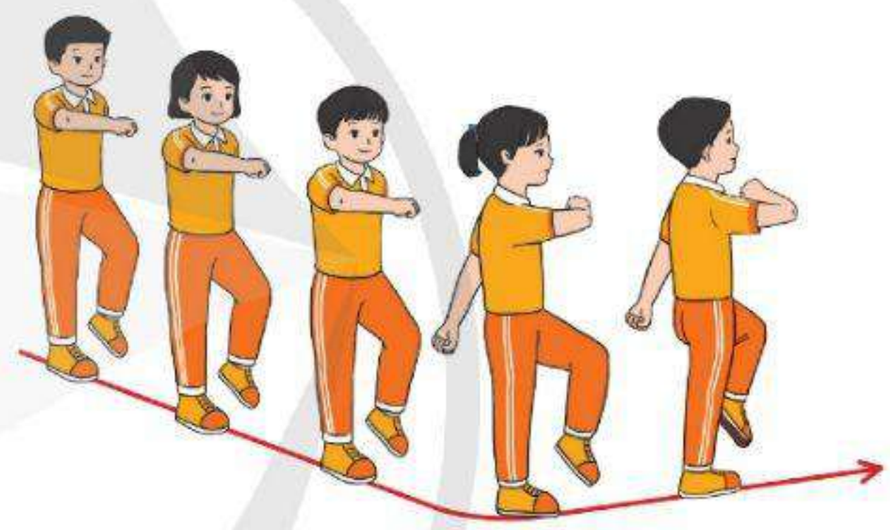
Trò chơi "Vòng tròn siêu tốc"



Hình 6. Trò chơi "Vòng tròn siêu tốc"

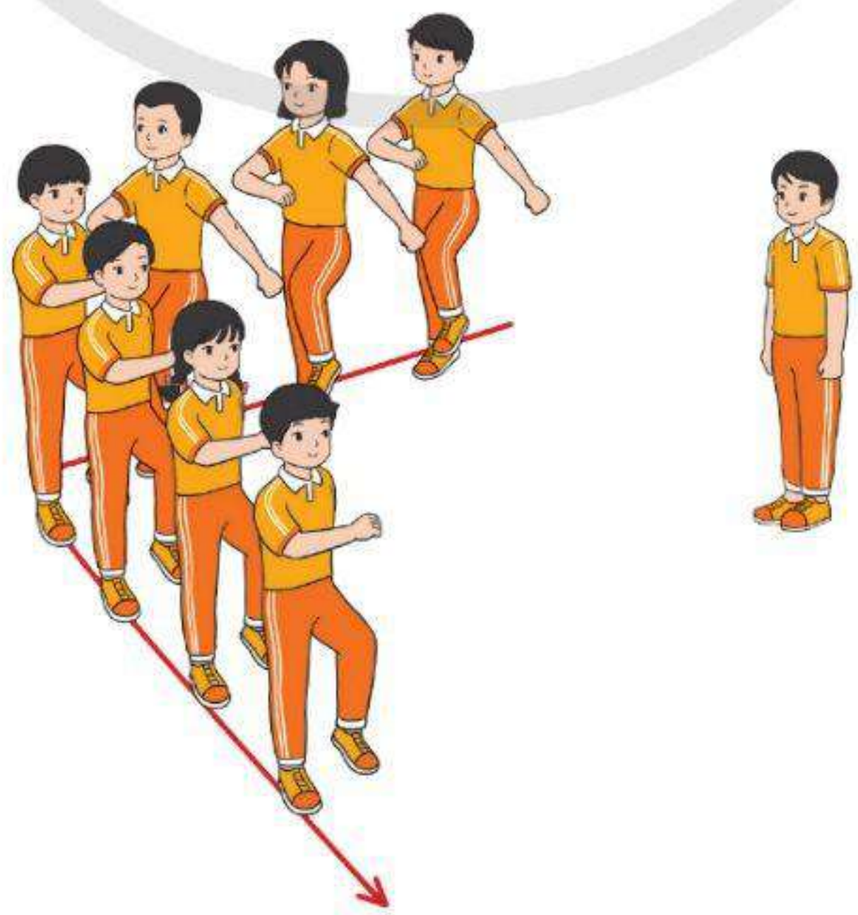
VẬN DỤNG

1 Trong động tác đi đều một hàng dọc vòng bên trái (H.7), khi nghe động lệnh "Bước!", các thành viên trong hàng thực hiện như thế nào?



Hình 7

2 Vận dụng động tác đi đều một hàng dọc vòng bên trái trong các trò chơi vận động, tập luyện đội hình đội ngũ để rèn luyện tính kỉ luật (H.8).



Hình 8. Vận dụng động tác đi đều một hàng dọc vòng bên trái để rèn luyện tính kỉ luật

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn

Bản mẫu

Bài 4 ĐỘNG TÁC ĐI ĐỀU NHIỀU HÀNG DỌC VÒNG BÊN TRÁI

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Biết khẩu lệnh và thực hiện được động tác đi đều nhiều hàng dọc vòng bên trái; quan sát tranh ảnh, động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện và tự sửa sai động tác.
- Tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện.

MỞ ĐẦU

Khởi động

– Xoay các khớp (H.1).

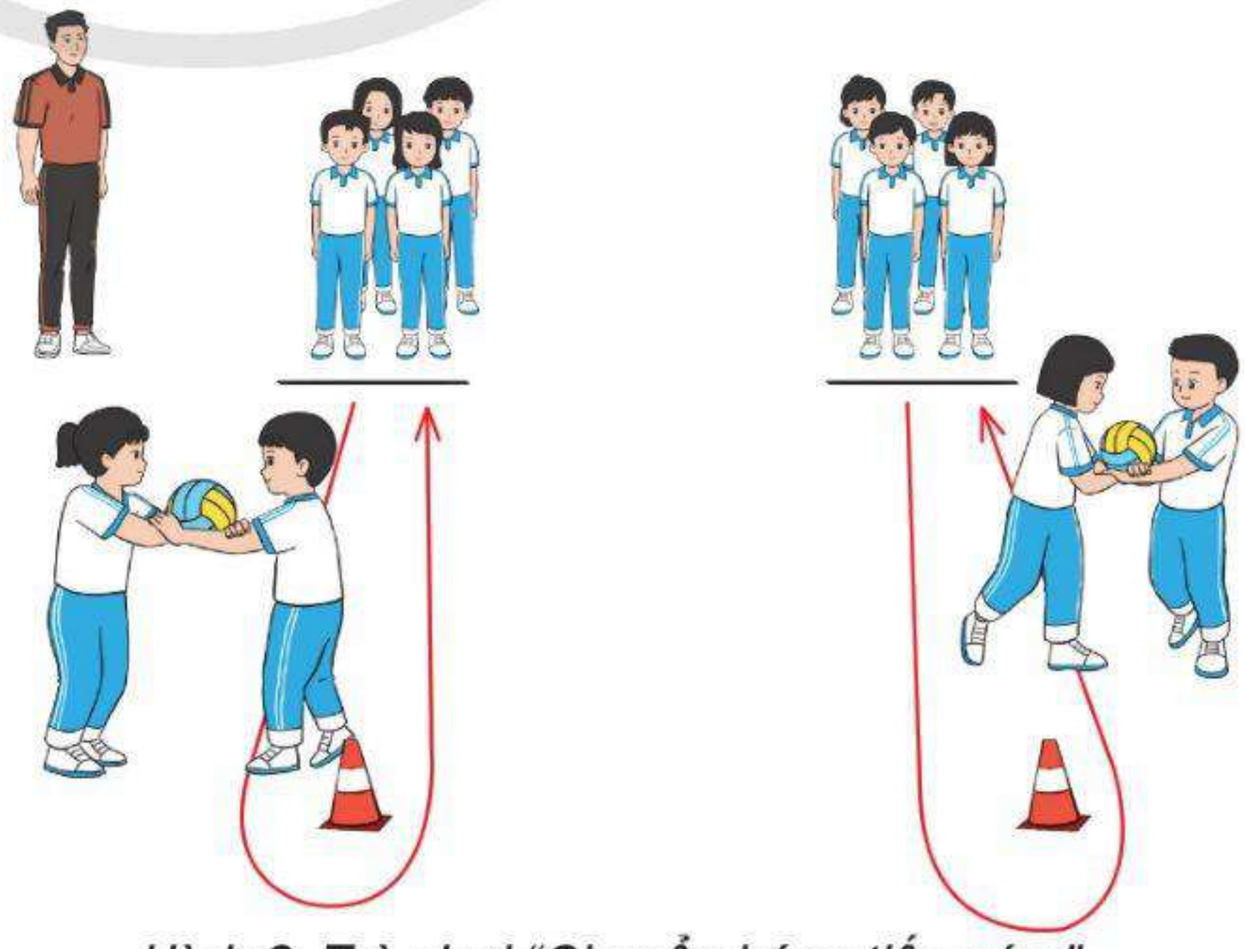
Hình 1. Xoay các khớp

– Kéo dãn cơ (H.2).

Hình 2. Kéo dãn cơ

Trò chơi bổ trợ khởi động

Trò chơi "Chuyền bóng tiếp sức"



Hình 3. Trò chơi "Chuyền bóng tiếp sức "

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn

Bản mẫu

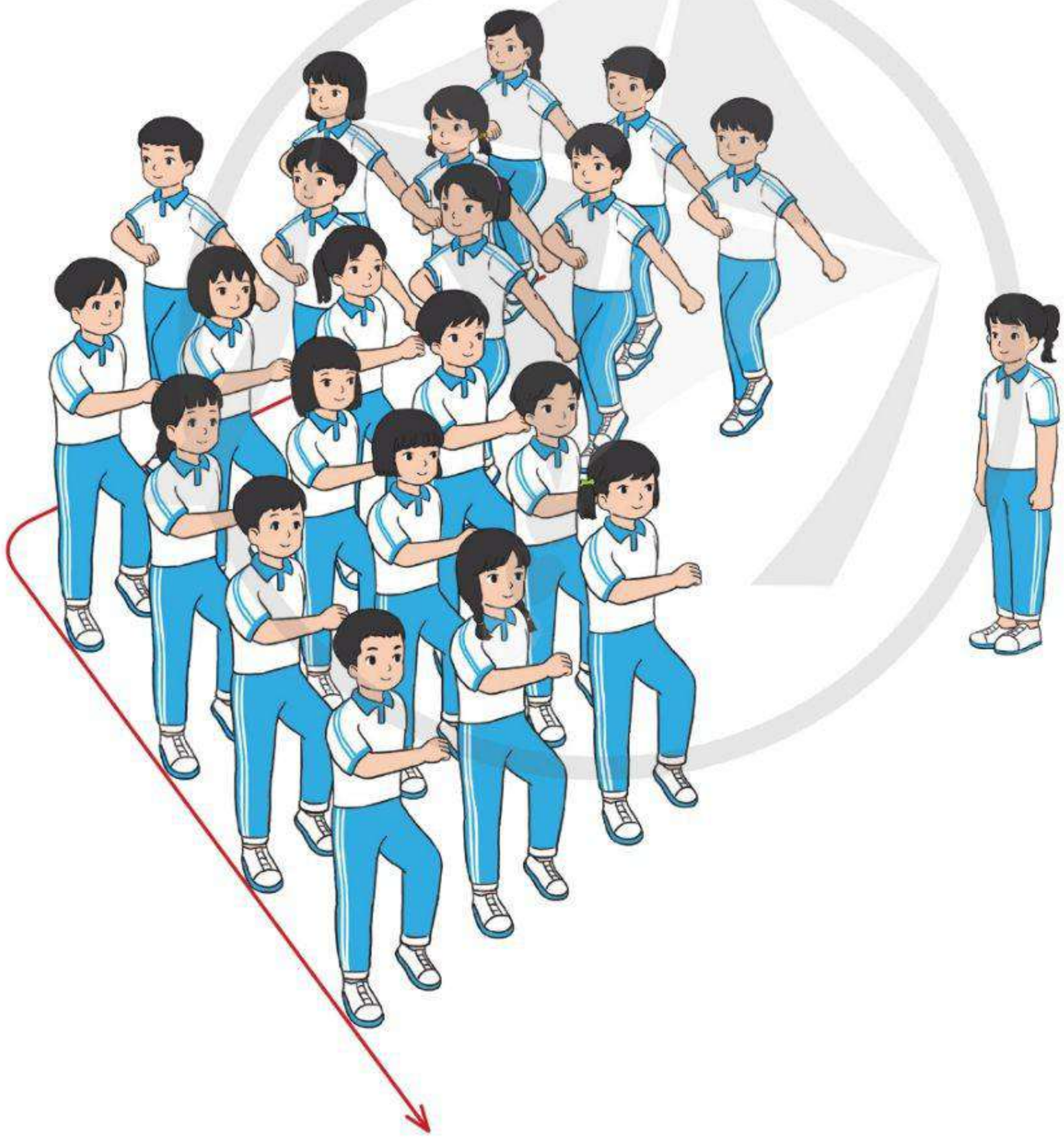
KIẾN THỨC MỚI

Động tác đi đều nhiều hàng dọc vòng bên trái

Chuẩn bị: Đội hình nhiều hàng dọc đi đều.

Khẩu lệnh: "Vòng bên trái... Bước!".

Động tác: Dự lệnh "Vòng bên trái" và động lệnh "Bước!" đều rơi vào chân trái. Khi nghe động lệnh "Bước!", học sinh đầu hàng ngoài cùng bên trái làm chuẩn giậm chân tại chỗ hoặc bước ngắn hơn đồng thời chuyển hướng vòng bên trái, những học sinh đầu hàng của các hàng còn lại bước dài hơn theo hướng vòng để hàng ngang luôn thẳng; khi đã vòng đúng hướng, tiếp tục đi đều. Học sinh đi sau thực hiện như học sinh đi trước (H.4).

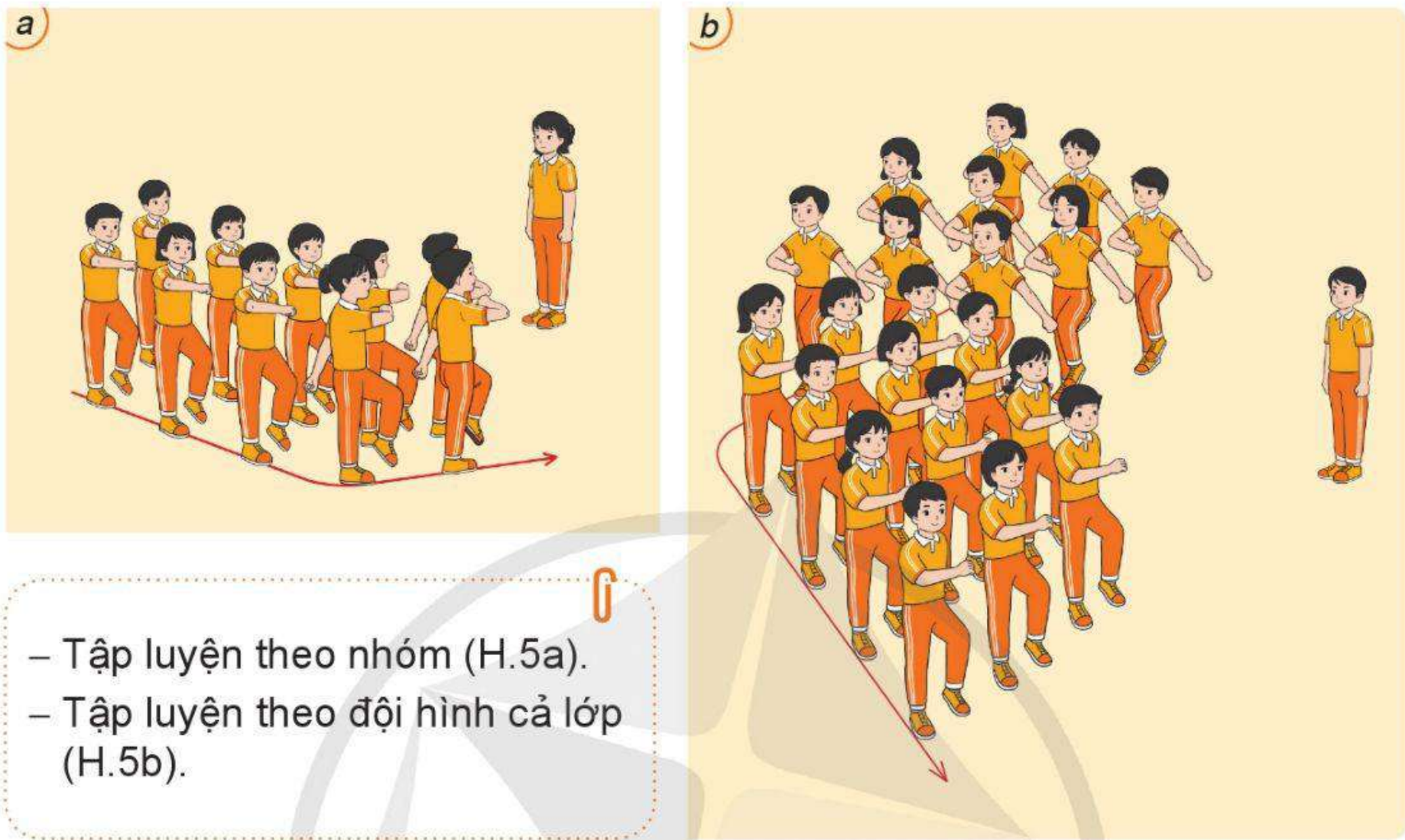


Hình 4. Động tác đi đều nhiều hàng dọc vòng bên trái

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn

Bản mẫu

LUYỆN TẬP

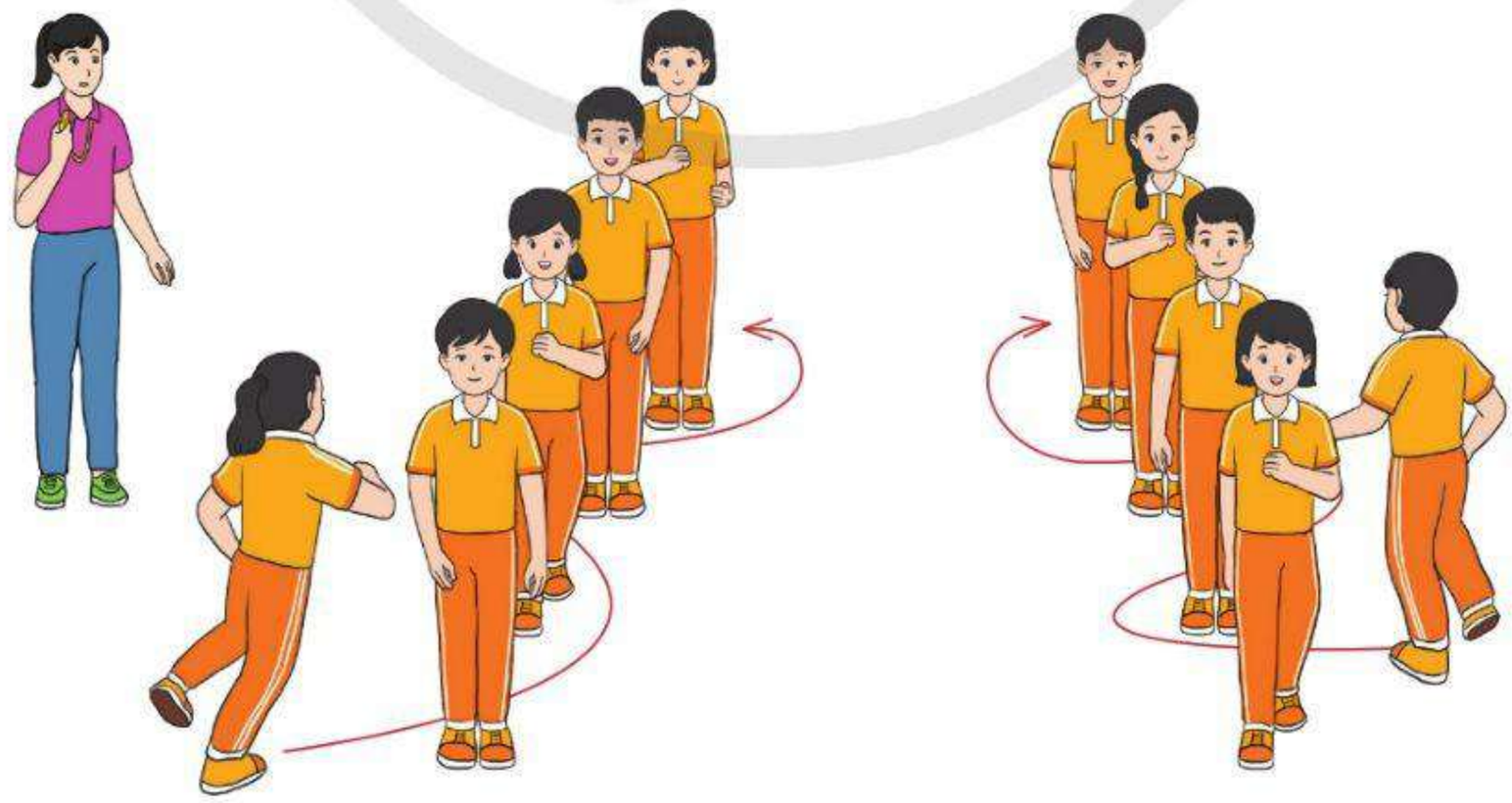


– Tập luyện theo nhóm (H.5a).
– Tập luyện theo đội hình cả lớp (H.5b).

Hình 5. Luyện tập động tác đi đều nhiều hàng dọc vòng bên trái

Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ

Trò chơi "Vượt chướng ngại vật"



Hình 6. Trò chơi "Vượt chướng ngại vật"

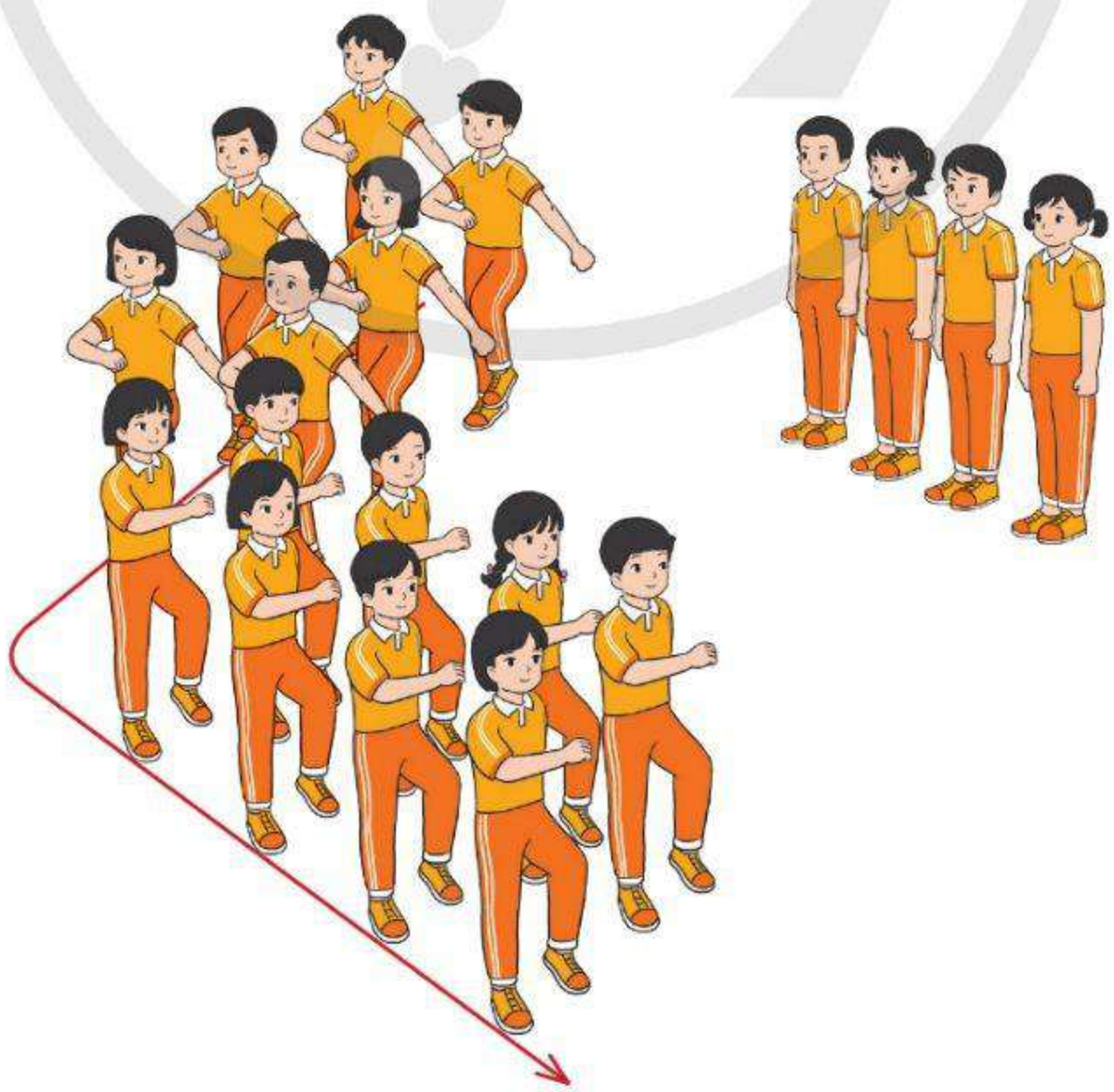
Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn
Bản mẫu

VẬN DỤNG

1 Khi thực hiện động tác đi đều nhiều hàng dọc vòng bên trái (H.7), học sinh cần chú ý những gì?

Hình 7

2 Vận dụng động tác đi đều nhiều hàng dọc vòng bên trái vào các hoạt động biểu diễn, đồng diễn trong ngày hội thể thao, các trò chơi vận động tập thể (H.8).



Hình 8. Biểu diễn đi đều nhiều hàng dọc vòng bên trái

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn

Bản mẫu

Chủ đề 2

BÀI TẬP THỂ DỤC

Bài 1 ĐỘNG TÁC VƯƠN THỞ, ĐỘNG TÁC LƯỜN, ĐỘNG TÁC VẶN MÌNH VÀ ĐỘNG TÁC BỤNG VỚI GẬY

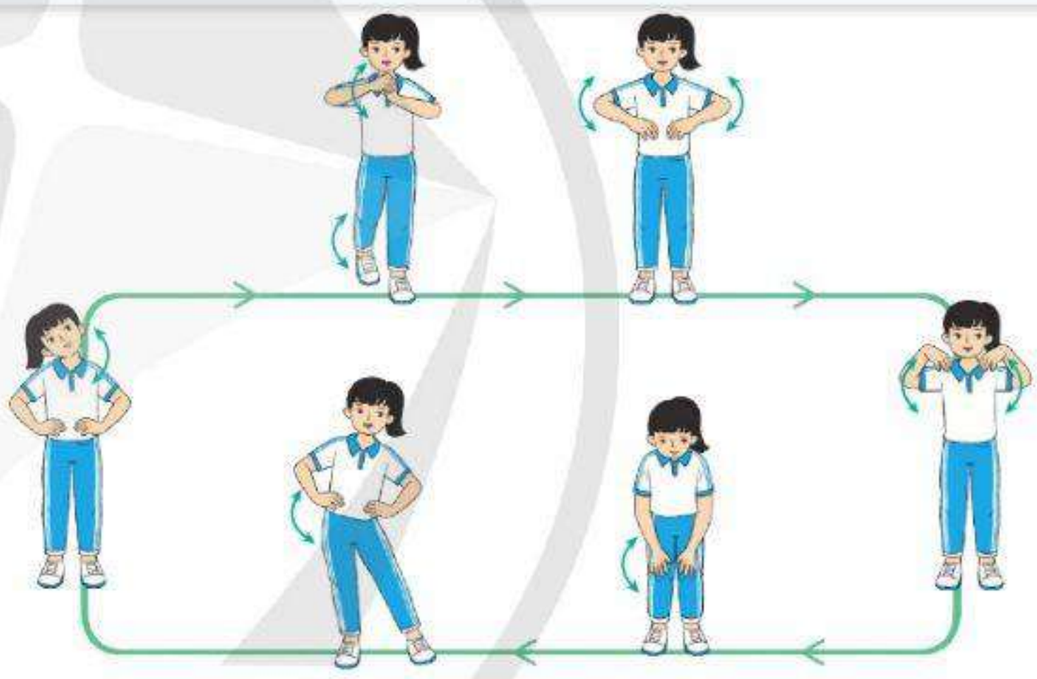
Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Biết và thực hiện được động tác vươn thở, động tác lườn, động tác vặn mình và động tác bụng với gậy; quan sát tranh ảnh, động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện và tự sửa sai động tác.
- Nghiêm túc, tích cực và đoàn kết trong tập luyện.

MỞ ĐẦU

Khởi động

– Xoay các khớp (H.1).



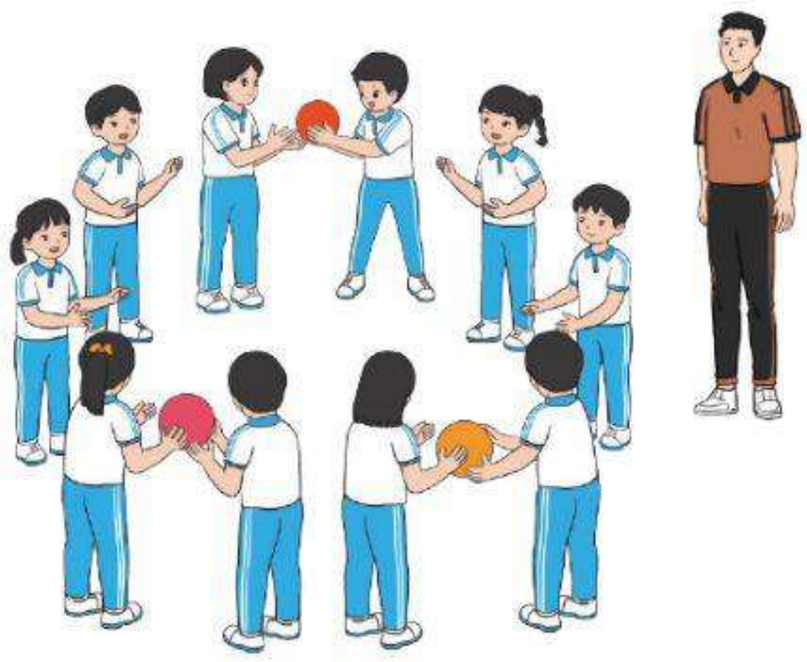
Hình 1. Xoay các khớp

– Kéo dãn cơ (H.2).

Hình 2. Kéo dãn cơ

Trò chơi bổ trợ khởi động

Trò chơi "Ai không có bóng"



Hình 3. Trò chơi "Ai không có bóng"

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn

Bản mẫu

KIẾN THỨC MỚI

1 Động tác vươn thở với gậy

Hình 4. Động tác vươn thở với gậy (từ nhịp 1 đến nhịp 4)

TTCB: Đứng thẳng, hai chân chụm, hai tay cầm gậy rộng hơn vai.

Nhịp 1: Từ từ hít vào, đồng thời chân kiễng gót, hai tay đưa gậy về trước.

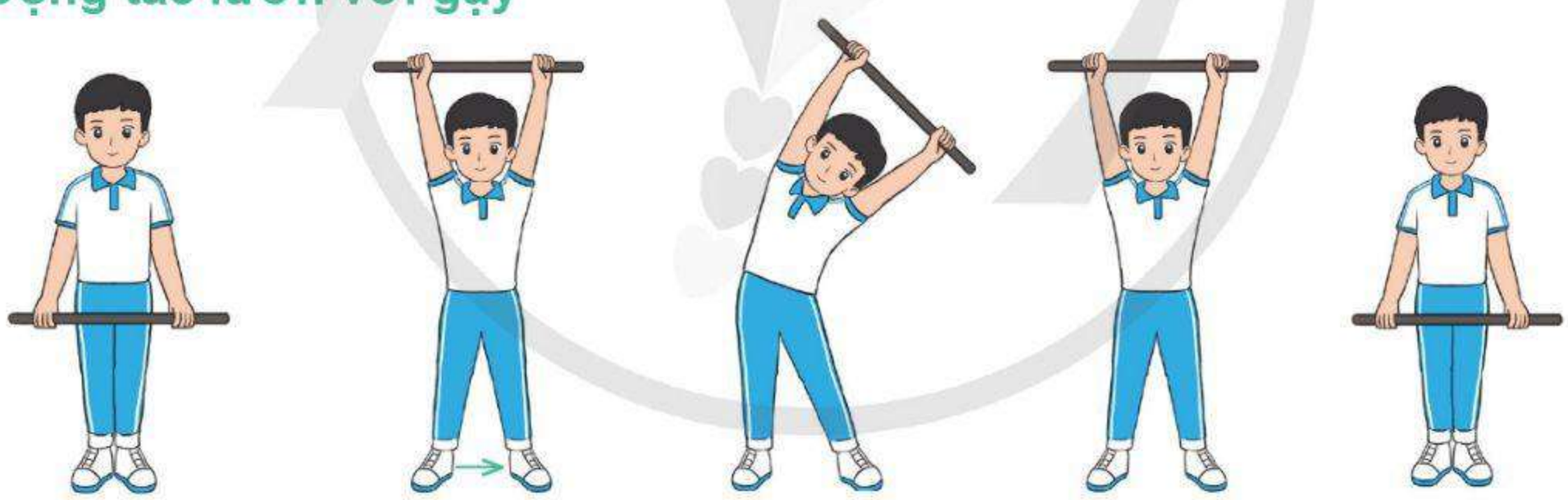
Nhịp 2: Từ từ thở ra, đồng thời hạ gót chân, gối chùng, hai tay hạ gậy chạm gối, mắt nhìn theo gậy.

Nhịp 3: Từ từ hít vào, đồng thời chân kiễng gót, hai tay đưa gậy ra trước lên cao, tay thẳng, mắt nhìn theo gậy.

Nhịp 4: Từ từ thở ra, về TTCB.

Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện như nhịp 1, 2, 3, 4.

2 Động tác lườn với gậy



Hình 5. Động tác lườn với gậy (từ nhịp 1 đến nhịp 4)

TTCB: Đứng thẳng, hai tay cầm gậy rộng hơn vai.

Nhịp 1: Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, đồng thời hai tay đưa gậy ra trước lên cao, tay thẳng, mắt nhìn thẳng.

Nhịp 2: Nghiêng lườn sang trái.

Nhịp 3: Về tư thế như nhịp 1.

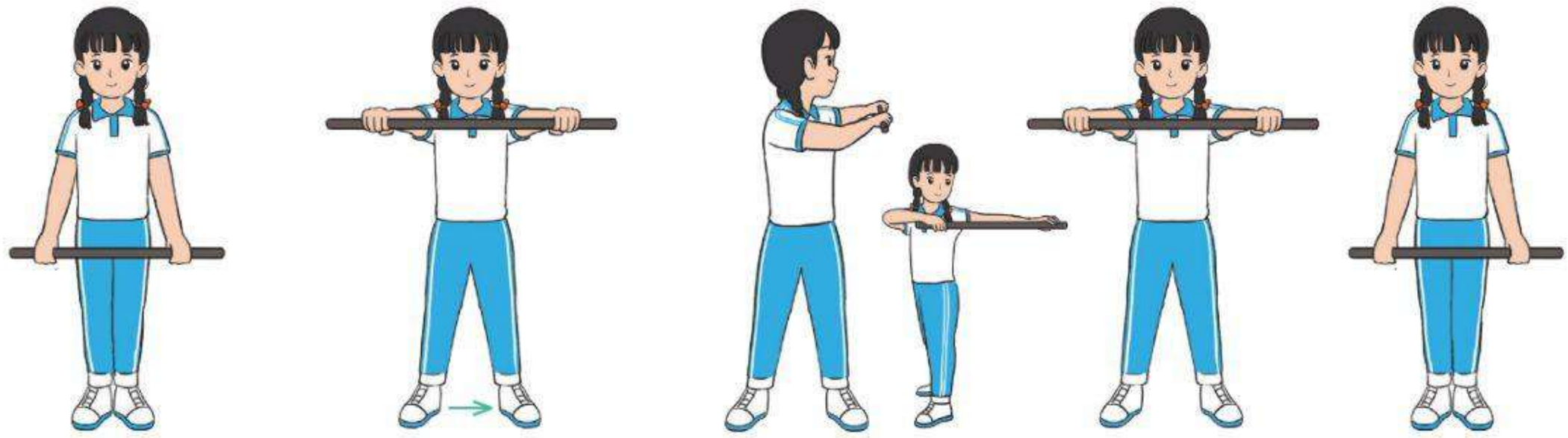
Nhịp 4: Về TTCB.

Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện như nhịp 1, 2, 3, 4, nhưng đổi bên.

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn

Bản mẫu

3 Động tác vặn mình với gậy



Hình 6. Động tác vặn mình với gậy (từ nhịp 1 đến nhịp 4)

TTCB: Đứng thẳng, hai tay cầm gậy rộng hơn vai.

Nhịp 1: Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, hai tay đưa gậy về trước.

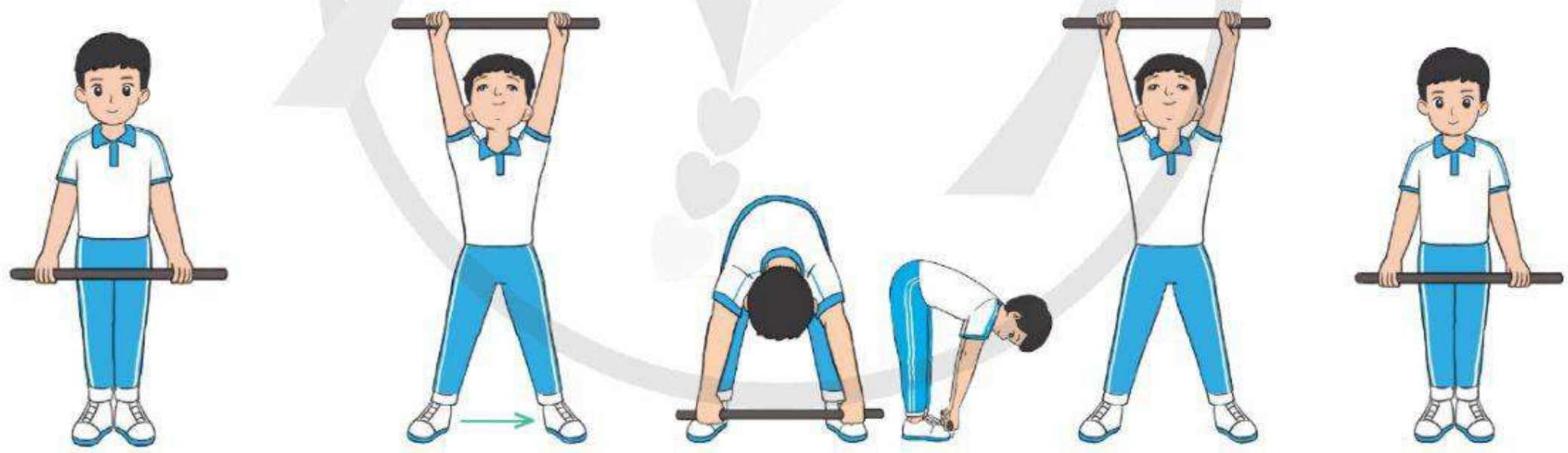
Nhịp 2: Vặn mình sang trái; tay phải co, tay trái thẳng; mắt nhìn tay trái.

Nhịp 3: Về tư thế như nhịp 1.

Nhịp 4: Về TTCB.

Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện như nhịp 1, 2, 3, 4, nhưng đổi bên.

4 Động tác bụng với gậy



Hình 7. Động tác bụng với gậy (từ nhịp 1 đến nhịp 4)

TTCB: Đứng thẳng, hai tay cầm gậy rộng hơn vai.

Nhịp 1: Chân trái bước sang ngang rộng hơn vai; hai tay đưa gậy lên cao, tay thẳng; mắt nhìn theo gậy.

Nhịp 2: Cúi gập bụng, gậy chạm bàn chân, gối thẳng.

Nhịp 3: Về tư thế như nhịp 1.

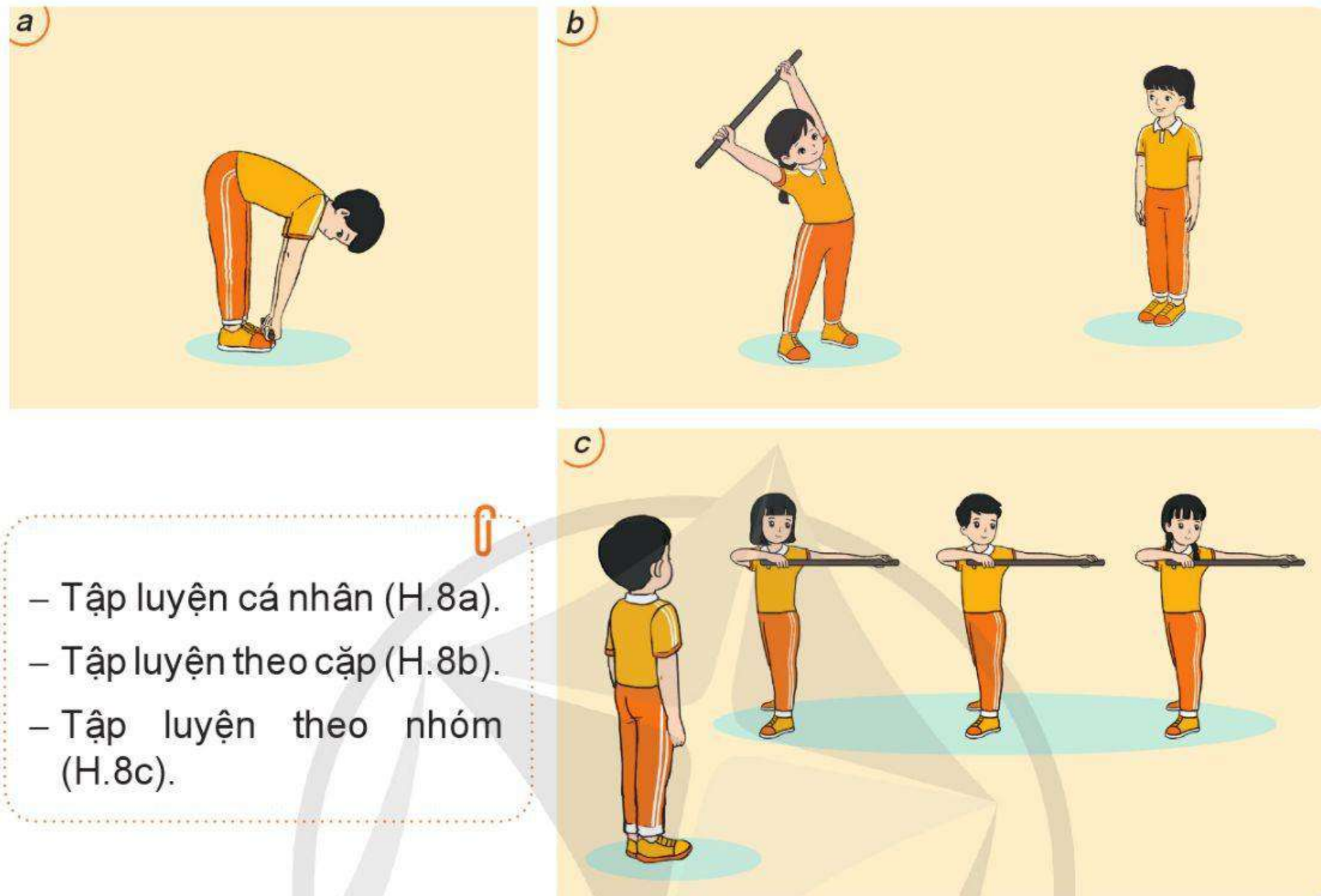
Nhịp 4: Về TTCB.

Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện như nhịp 1, 2, 3, 4, nhưng đổi bên.

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn

Bản mẫu

LUYỆN TẬP

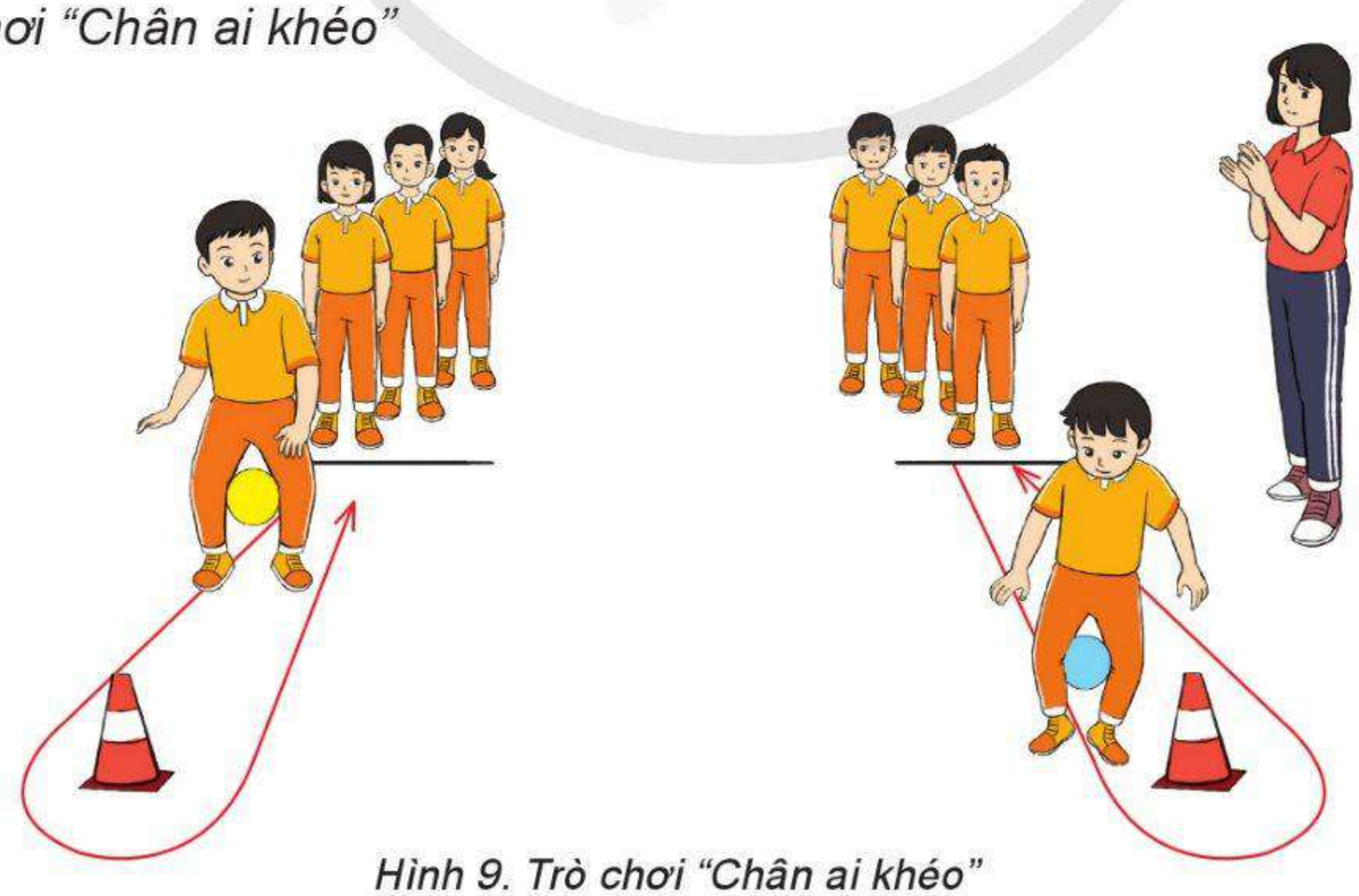


– Tập luyện cá nhân (H.8a).
– Tập luyện theo cặp (H.8b).
– Tập luyện theo nhóm (H.8c).

Hình 8. Luyện tập động tác vươn thở, động tác lườn, động tác vặn mình và động tác bụng với gậy

Trò chơi bổ trợ khéo léo

Trò chơi "Chân ai khéo"

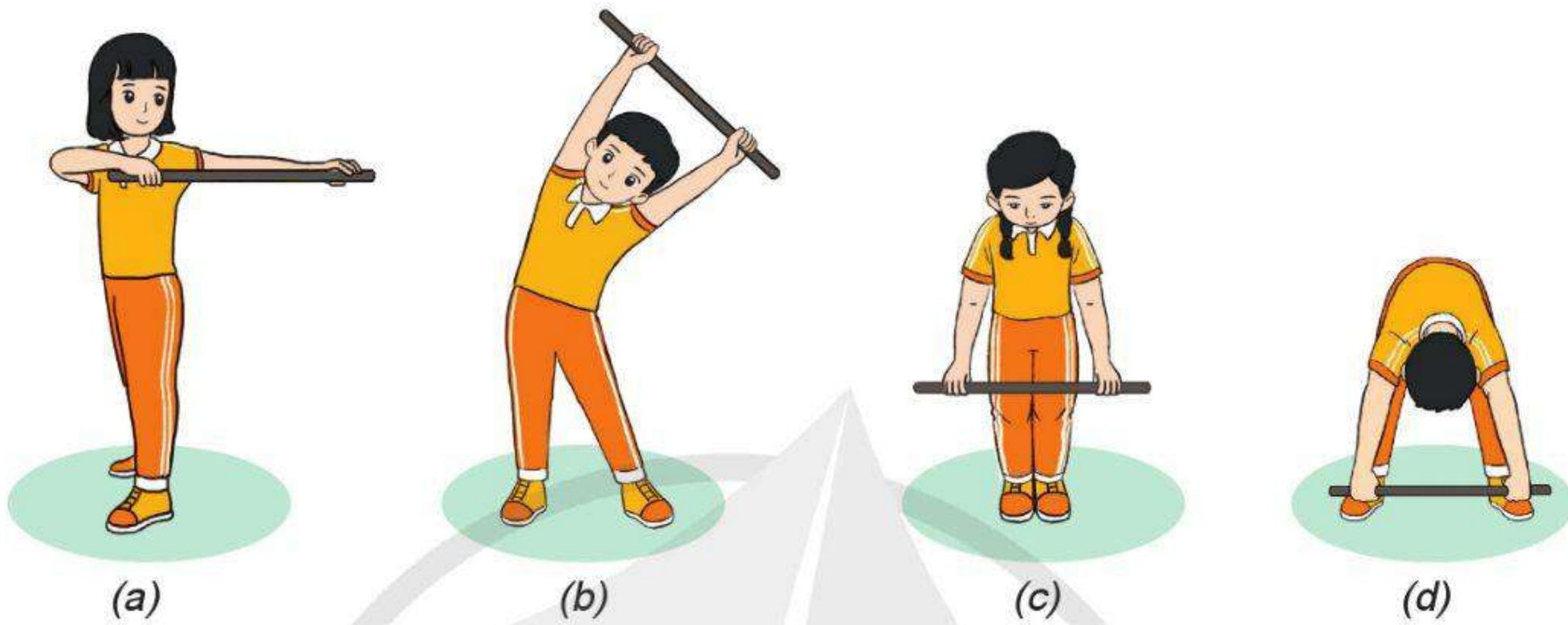


Hình 9. Trò chơi "Chân ai khéo"

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn
Bản mẫu

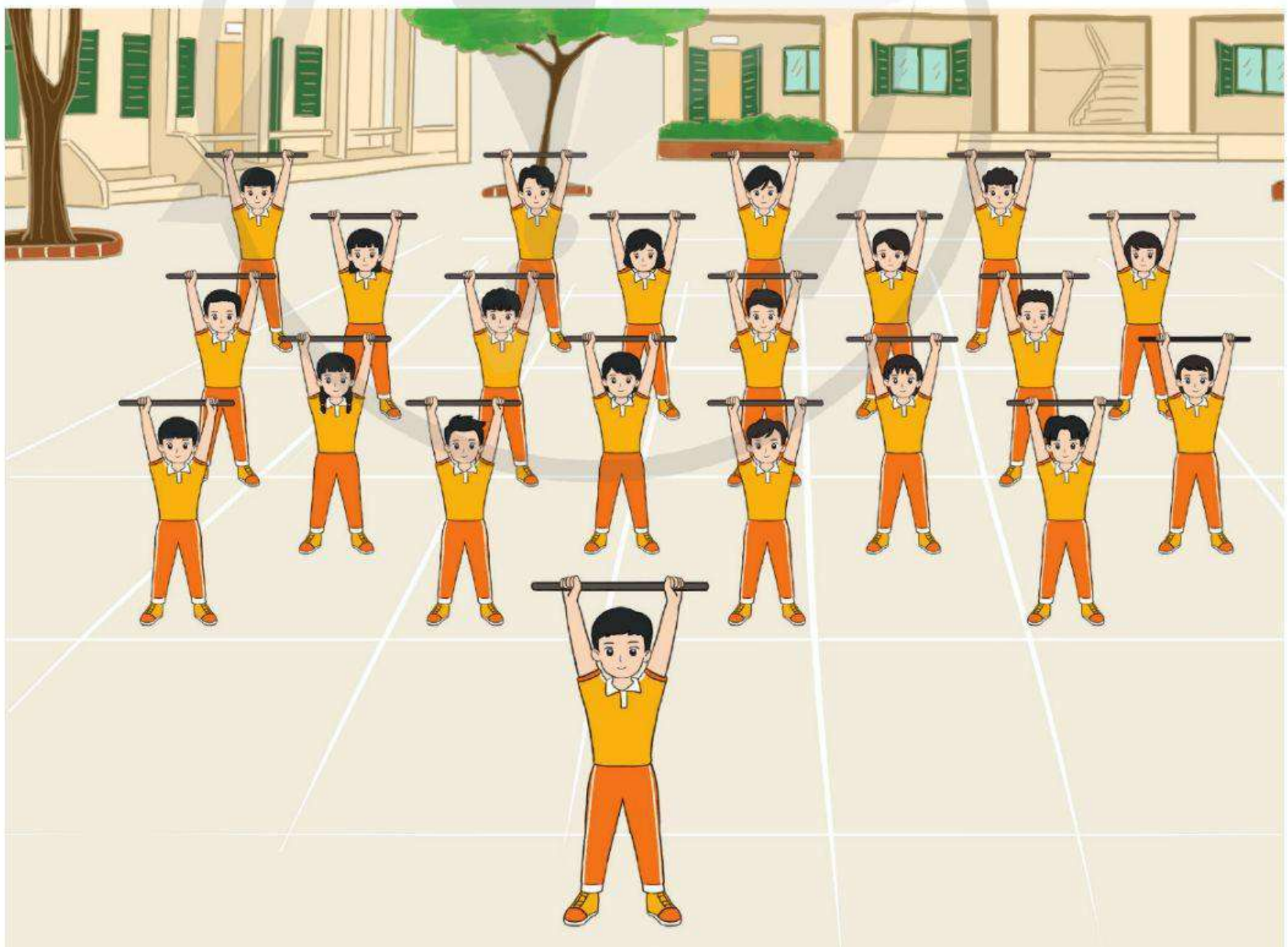
VẬN DỤNG

1 Quan sát H.10, em hãy cho biết tên động tác và thực hiện toàn bộ động tác theo mỗi hình.



Hình 10

2 Em cùng các bạn tập bài thể dục với gậy khi tập thể dục giữa giờ.



Hình 11. Tập bài thể dục với gậy khi tập thể dục giữa giờ

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn

Bản mẫu

Bài 2 ĐỘNG TÁC LƯNG, ĐỘNG TÁC CHÂN, ĐỘNG TÁC NHẢY VÀ ĐỘNG TÁC ĐIỀU HOÀ VỚI GẬY

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Biết và thực hiện được động tác lưng, động tác chân, động tác nhảy và động tác điều hoà với gậy; quan sát tranh ảnh, động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện và tự sửa sai động tác.
- Biết điều khiển tổ, nhóm và giúp đỡ bạn trong tập luyện; hăng hái, tích cực và đoàn kết trong tập luyện.

MỞ ĐẦU

Khởi động

– Xoay các khớp (H.1).

Hình 1. Xoay các khớp

– Kéo dãn cơ (H.2).

Hình 2. Kéo dãn cơ

Trò chơi bổ trợ khởi động

Trò chơi "Đường hầm vui vẻ"

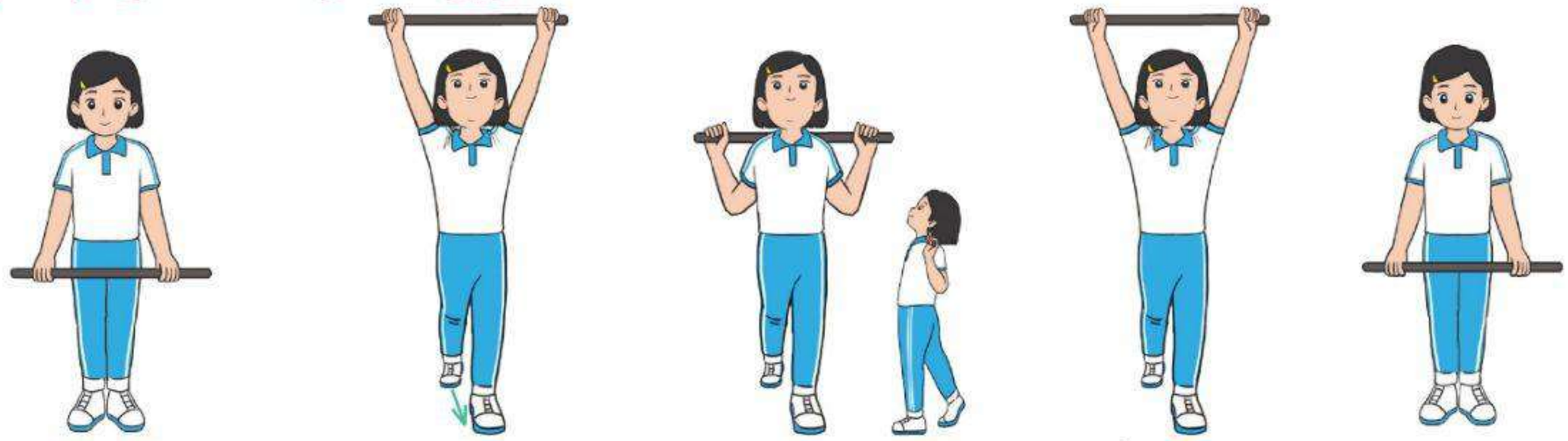
Hình 3. Trò chơi "Đường hầm vui vẻ"

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn

Bản mẫu

KIẾN THỨC MỚI

1 Động tác lưng với gậy



Hình 4. Động tác lưng với gậy (từ nhịp 1 đến nhịp 4)

TTCB: Đứng thẳng, hai tay cầm gậy rộng hơn vai.

Nhịp 1: Chân trái bước lên trước, chân phải kiễng gót, hai tay đưa gậy lên cao, tay thẳng, mắt nhìn theo gậy.

Nhịp 2: Ưỡn lưng, co tay hạ gậy sau gáy, đầu ngửa.

Nhịp 3: Về tư thế như nhịp 1.

Nhịp 4: Về TTCB.

Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện như nhịp 1, 2, 3, 4, nhưng đổi chân.

2 Động tác chân với gậy

Hình 5. Động tác chân với gậy (từ nhịp 1 đến nhịp 4)

TTCB: Đứng thẳng, hai tay cầm gậy rộng hơn vai.

Nhịp 1: Chân trái đưa ra sau, kiễng gót, hai tay đưa gậy lên cao, mắt nhìn theo gậy.

Nhịp 2: Đá chân trái ra trước, hạ gậy về trước, tay thẳng ngang vai, mắt nhìn thẳng.

Nhịp 3: Về tư thế như nhịp 1.

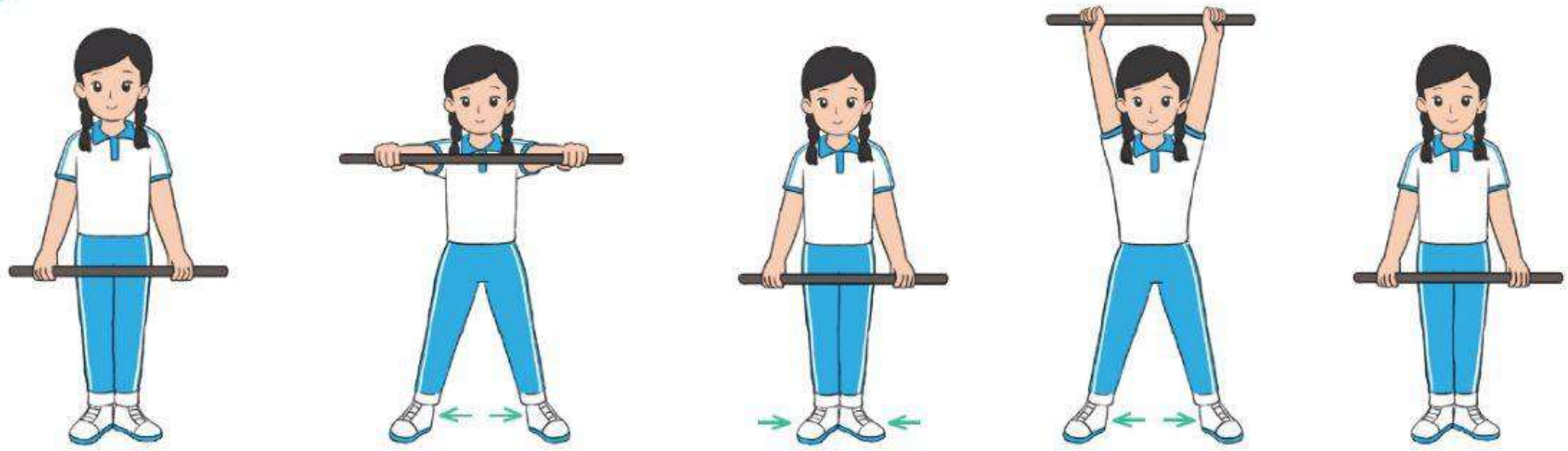
Nhịp 4: Về TTCB.

Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện như nhịp 1, 2, 3, 4, nhưng đổi chân.

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn

Bản mẫu

3 Động tác nhảy với gậy



Hình 6. Động tác nhảy với gậy (từ nhịp 1 đến nhịp 4)

TTCB:
Đứng thẳng, hai tay cầm gậy rộng hơn vai.

Nhịp 1:
Bật tách hai chân rộng hơn vai, đồng thời hai tay đưa gậy ra trước.

Nhịp 2:
Bật thu hai chân, hạ tay về TTCB.

Nhịp 3:
Bật tách hai chân rộng hơn vai, đồng thời hai tay đưa gậy lên cao.

Nhịp 4:
Bật thu hai chân về TTCB.

Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện như nhịp 1, 2, 3, 4.

4 Động tác điều hoà với gậy

Hình 7. Động tác điều hoà với gậy (từ nhịp 1 đến nhịp 4)

TTCB:
Đứng thẳng, hai tay cầm gậy rộng hơn vai.

Nhịp 1:
Chân trái bước sang ngang rộng hơn vai, hai tay đưa gậy sang trái, tay trái thẳng, tay phải co, mắt nhìn tay trái. Hít vào.

Nhịp 2:
Tiếp tục hít vào, hai tay đưa gậy lên cao.

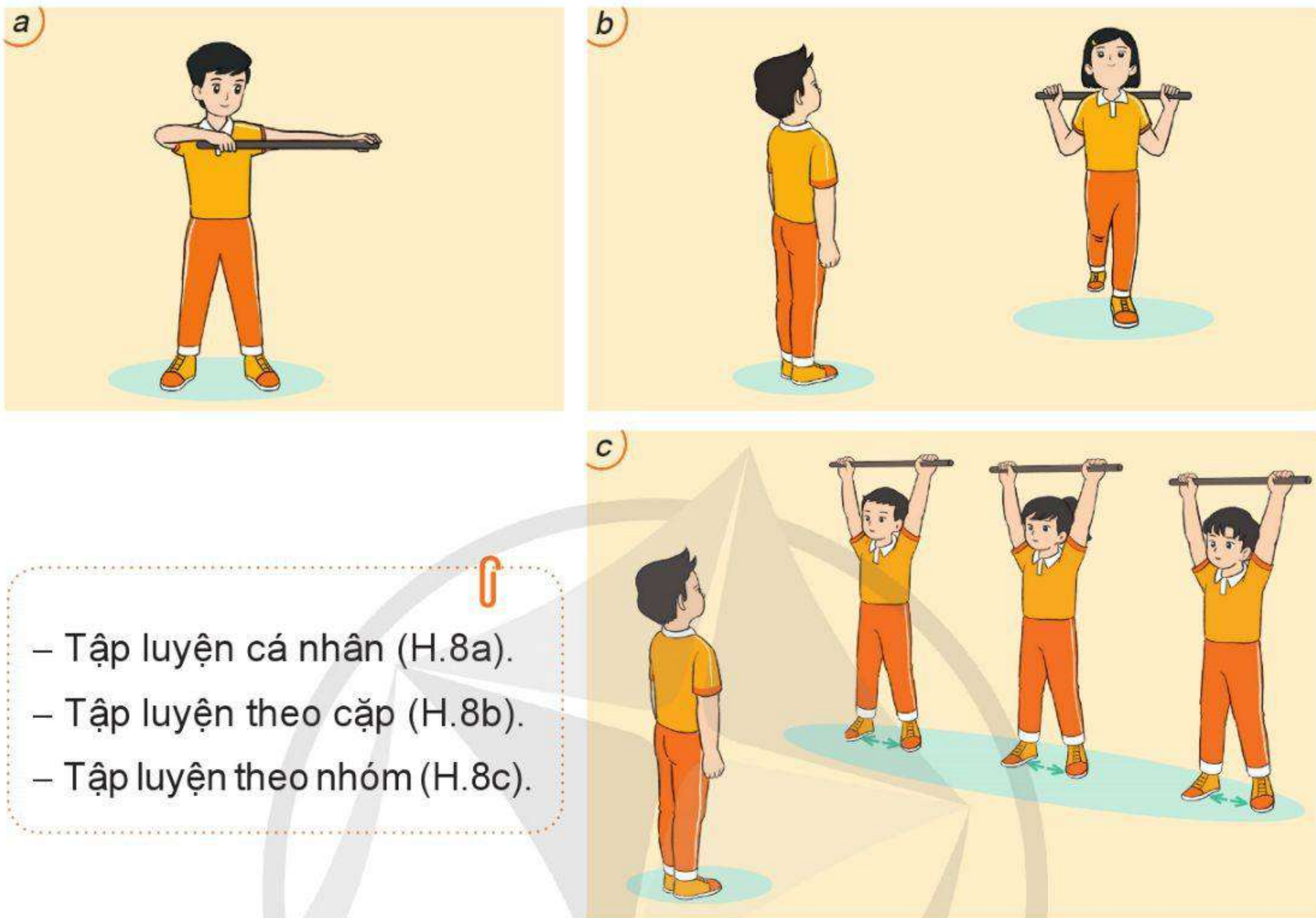
Nhịp 3:
Thở ra, hạ gậy sang phải, tay phải thẳng, tay trái co, mắt nhìn tay phải.

Nhịp 4:
Tiếp tục thở ra, về TTCB.

Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện như nhịp 1, 2, 3, 4, nhưng đổi bên.

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn
Bản mẫu

LUYỆN TẬP



– Tập luyện cá nhân (H.8a).
– Tập luyện theo cặp (H.8b).
– Tập luyện theo nhóm (H.8c).

Hình 8. Luyện tập động tác lưng, động tác chân, động tác nhảy và động tác điều hoà với gậy

Trò chơi bổ trợ khéo léo

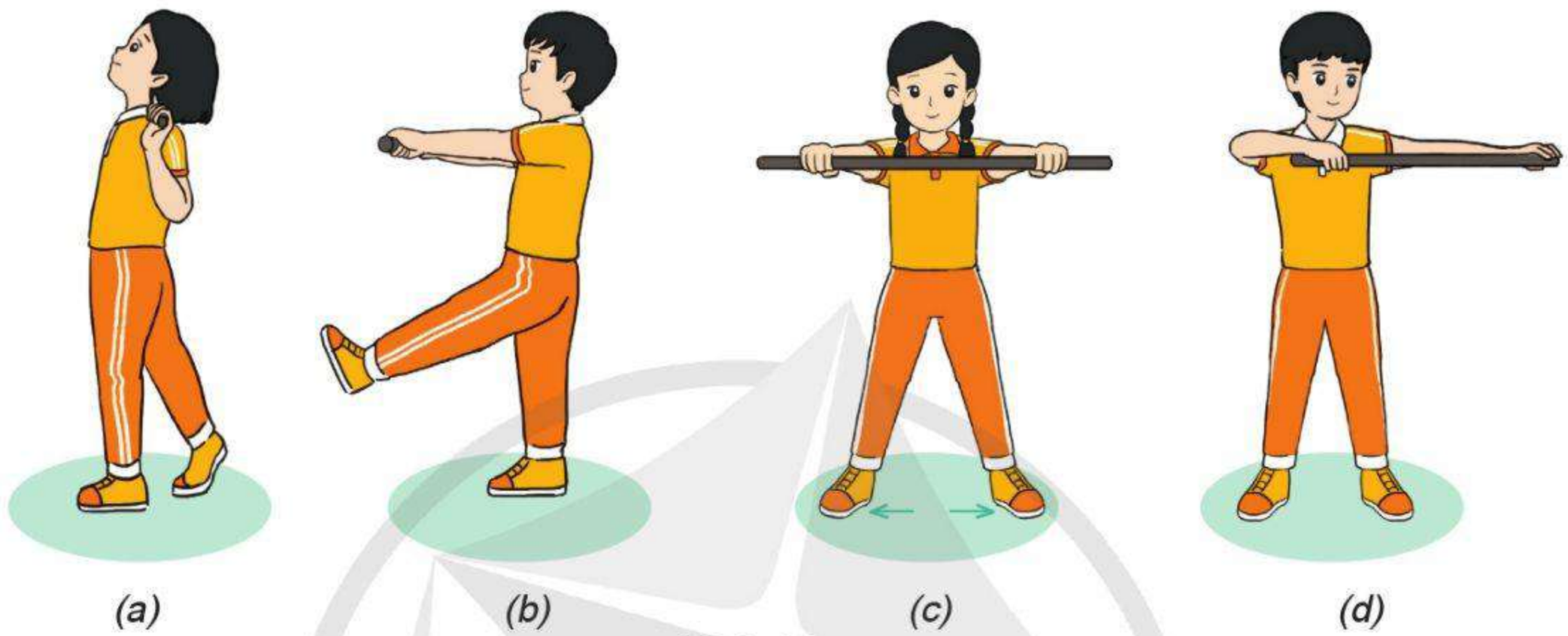
Trò chơi "Tránh bóng"

Hình 9. Trò chơi "Tránh bóng"

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn
Bản mẫu

VẬN DỤNG

1 Quan sát H.10, em hãy nêu tên động tác và thực hiện toàn bộ động tác theo mỗi hình.



Hình 10

2 Em cùng gia đình tập bài thể dục với gậy vào buổi sáng để rèn luyện sức khoẻ.

Hình 11. Em cùng gia đình tập bài thể dục với gậy vào buổi sáng

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn

Bản mẫu

Chủ đề 3 TƯ THẾ VÀ KĨ NĂNG VẬN ĐỘNG CƠ BẢN

Bài 1 THĂNG BẰNG TĨNH

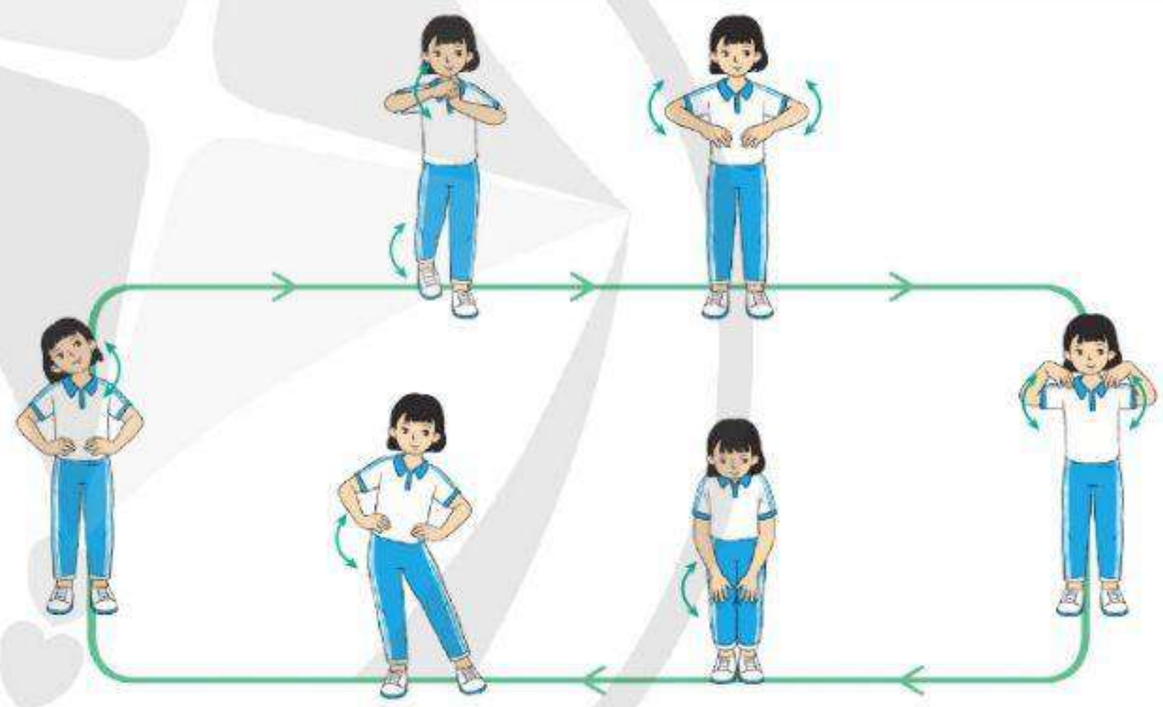
Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Biết và thực hiện được các động tác thăng bằng tĩnh; quan sát tranh ảnh, động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện và tự sửa sai động tác.
- Tự giác, tích cực và chăm chỉ trong tập luyện; hoàn thành lượng vận động của bài tập.

MỞ ĐẦU

Khởi động

– Xoay các khớp (H.1).



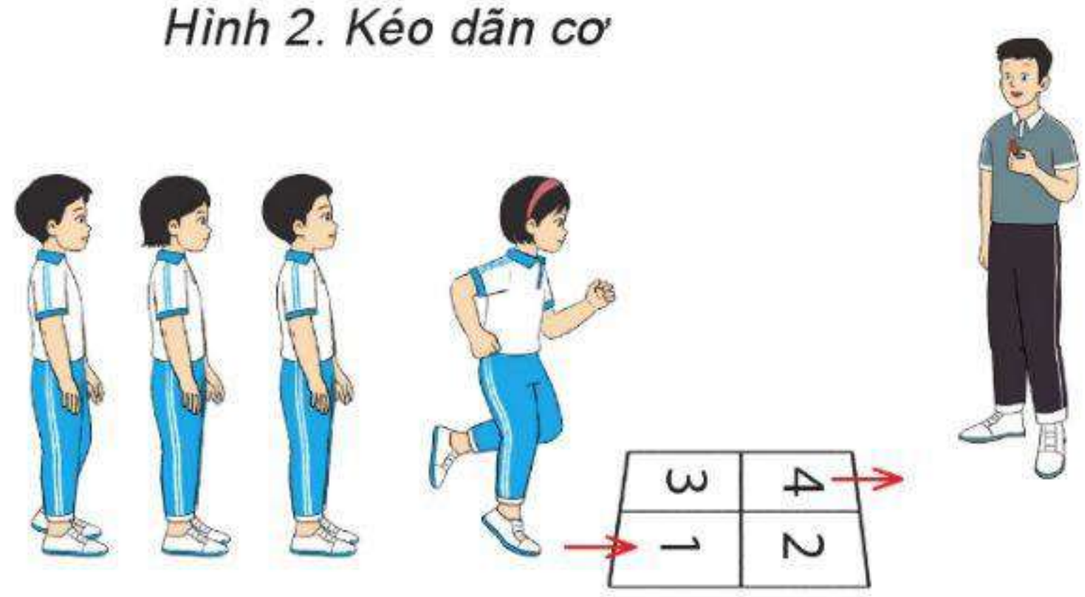
Hình 1. Xoay các khớp

– Kéo dãn cơ (H.2).

Hình 2. Kéo dãn cơ

Trò chơi bổ trợ khởi động

Trò chơi "Nhảy đúng, nhảy nhanh"



Hình 3. Trò chơi "Nhảy đúng, nhảy nhanh"

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn

Bản mẫu

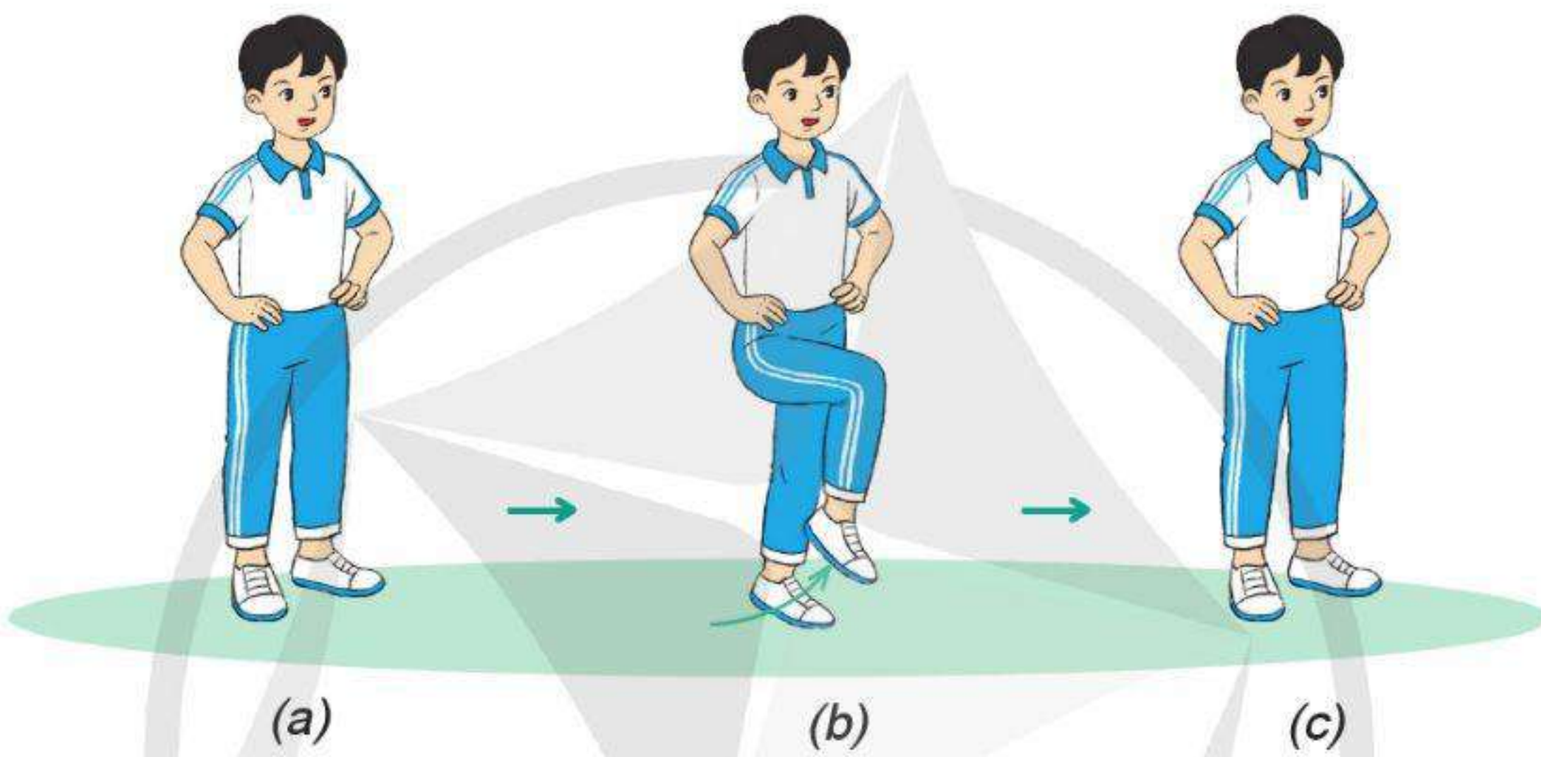
KIẾN THỨC MỚI

1 Thăng bằng một chân nâng gối trước

TTCB: Đứng thẳng, hai chân rộng bằng vai hoặc nhỏ hơn vai, hai tay chống hông (H.4a).

Động tác: Nâng gối phải (trái) sao cho đùi song song với mặt đất, bàn chân tự nhiên, hai tay chống hông (H.4b). Giữ tư thế trong 3 đến 5 nhịp đếm.

Kết thúc: Về TTCB (H.4c).



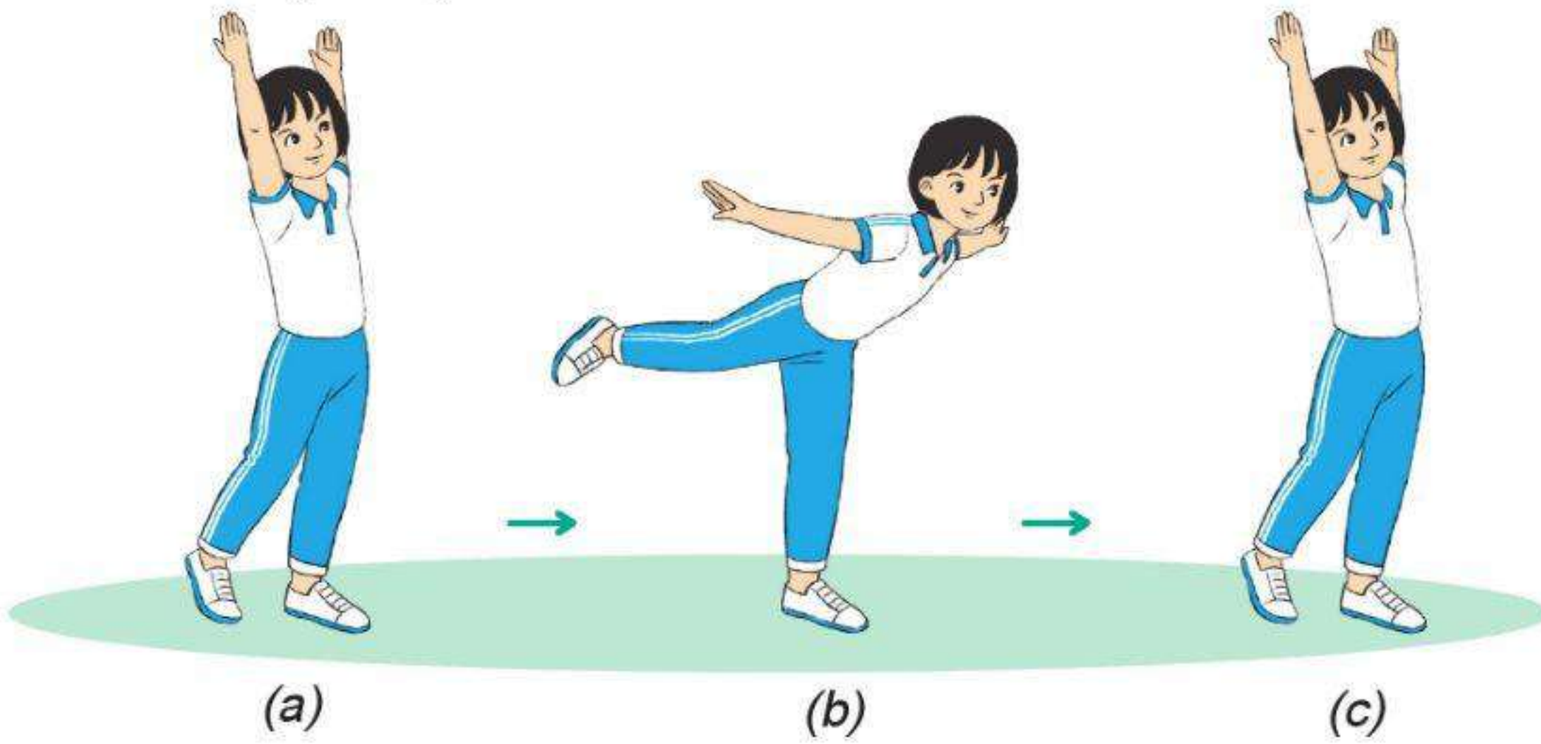
Hình 4. Động tác thăng bằng một chân nâng gối trước

2 Thăng bằng trước

TTCB: Đứng chân trước chân sau, trọng lượng cơ thể dồn vào chân trước, chân sau tì bằng mũi bàn chân, hai tay đưa lên cao (H.5a).

Động tác: Từ từ nâng chân sau lên, tay dang ngang, lòng bàn tay úp, gập thân người về trước, ưỡn ngực, mắt nhìn thẳng (H.5b). Giữ tư thế trong 3 đến 5 nhịp đếm.

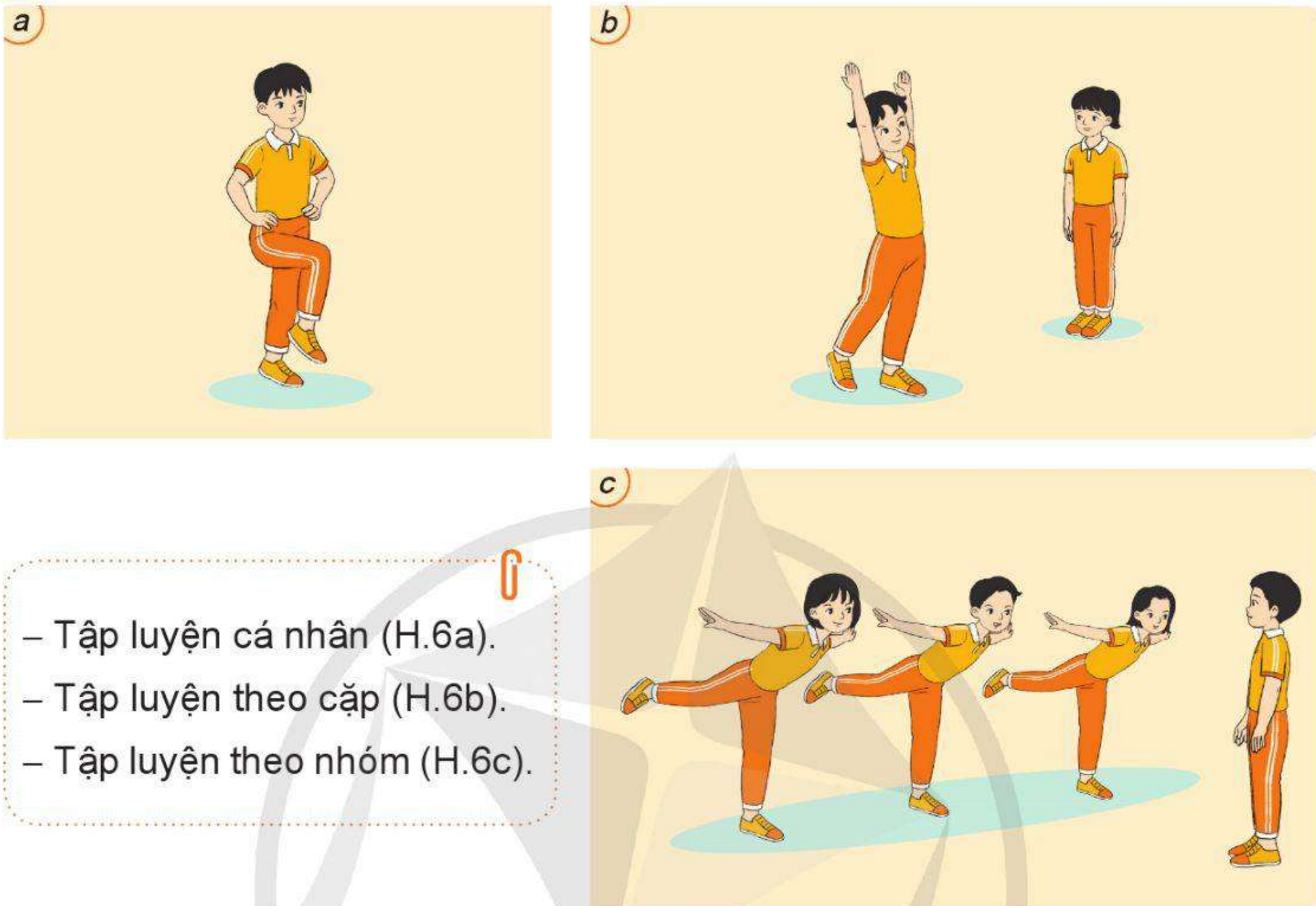
Kết thúc: Về TTCB (H.5c).



Hình 5. Động tác thăng bằng trước

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn
Bản mẫu

LUYỆN TẬP

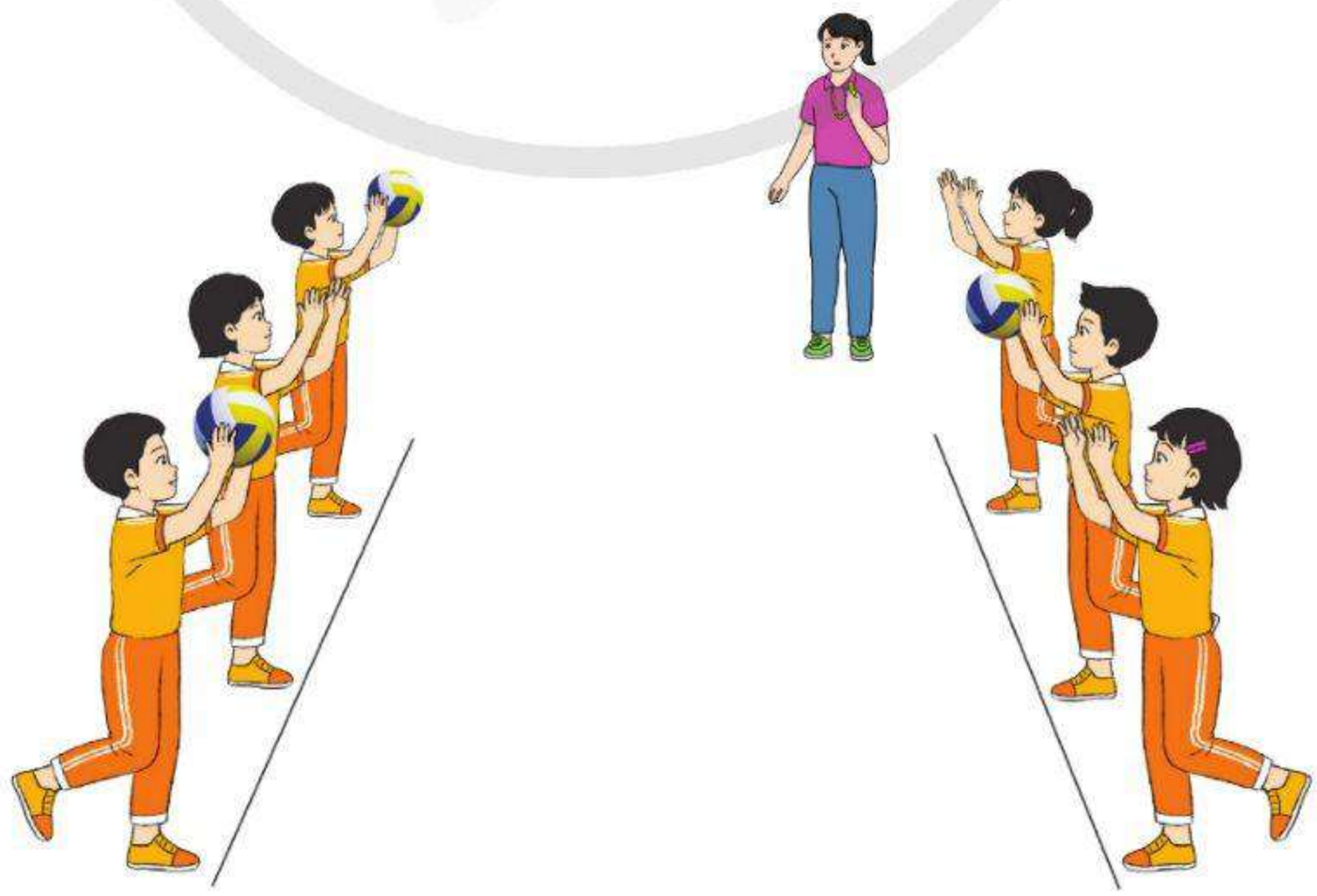


– Tập luyện cá nhân (H.6a).
– Tập luyện theo cặp (H.6b).
– Tập luyện theo nhóm (H.6c).

Hình 6. Luyện tập các động tác thăng bằng tĩnh

Trò chơi rèn luyện kĩ năng phối hợp vận động

Trò chơi "Thăng bằng chuyền, bắt bóng"

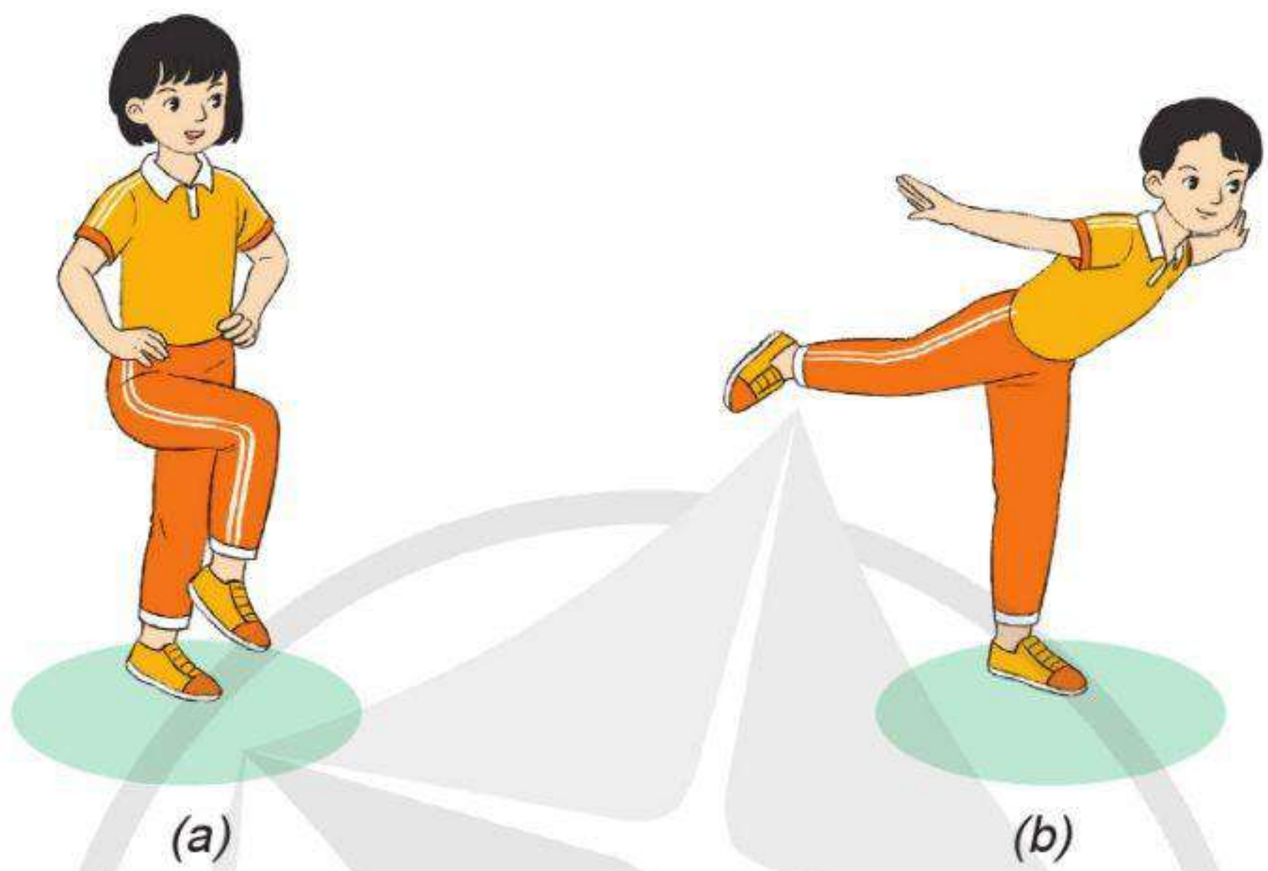


Hình 7. Trò chơi "Thăng bằng chuyền, bắt bóng"

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn
Bản mẫu

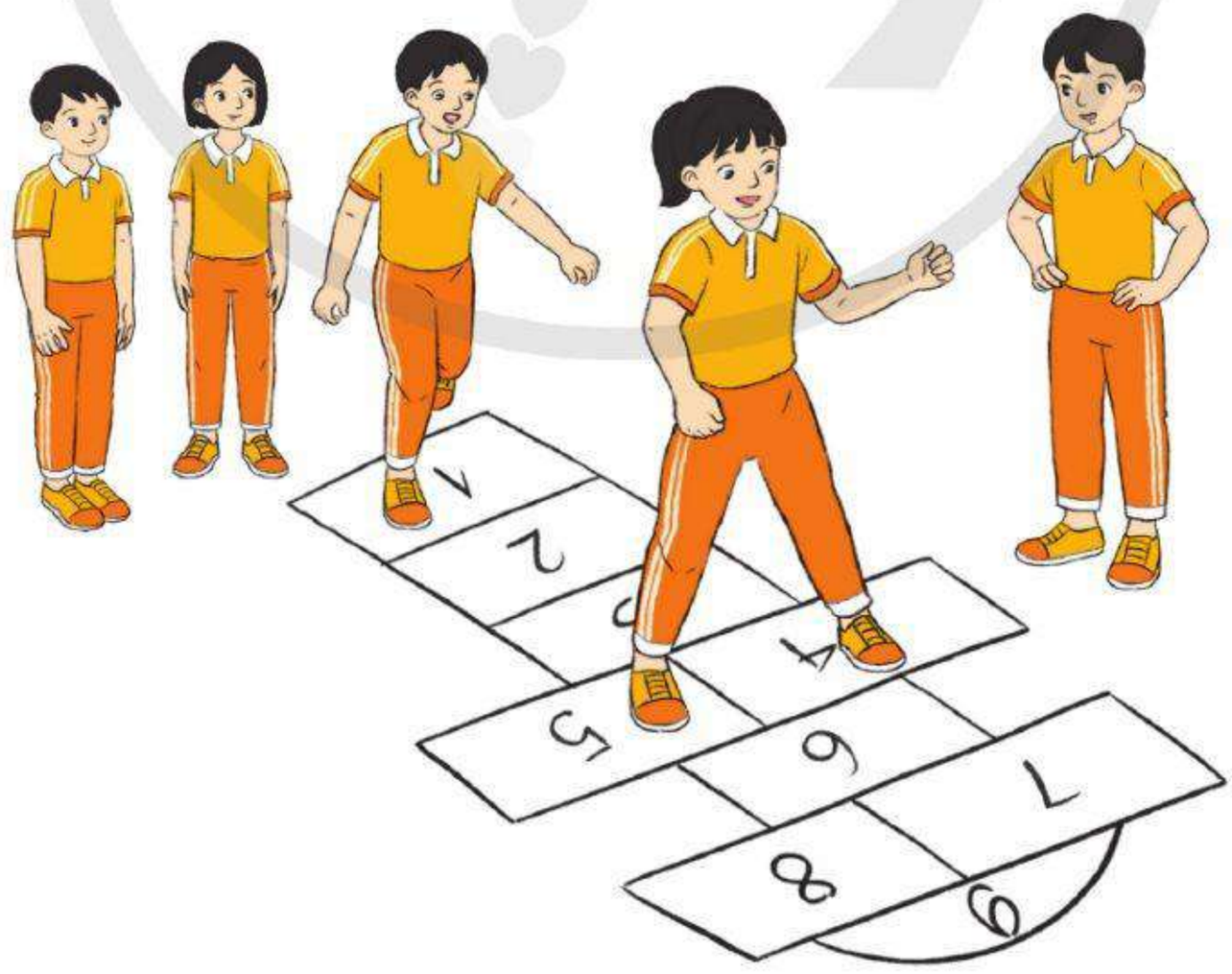
VẬN DỤNG

1 Quan sát H.8, em hãy nêu tên động tác và thực hiện toàn bộ động tác theo mỗi hình.



Hình 8

2 Em và các bạn vận dụng động tác thăng bằng tĩnh vào các trò chơi vận động, hoạt động vui chơi hằng ngày.



Hình 9. Vận dụng động tác thăng bằng tĩnh vào trò chơi vận động

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn
Bản mẫu

Bài 2 THĂNG BẰNG ĐỘNG

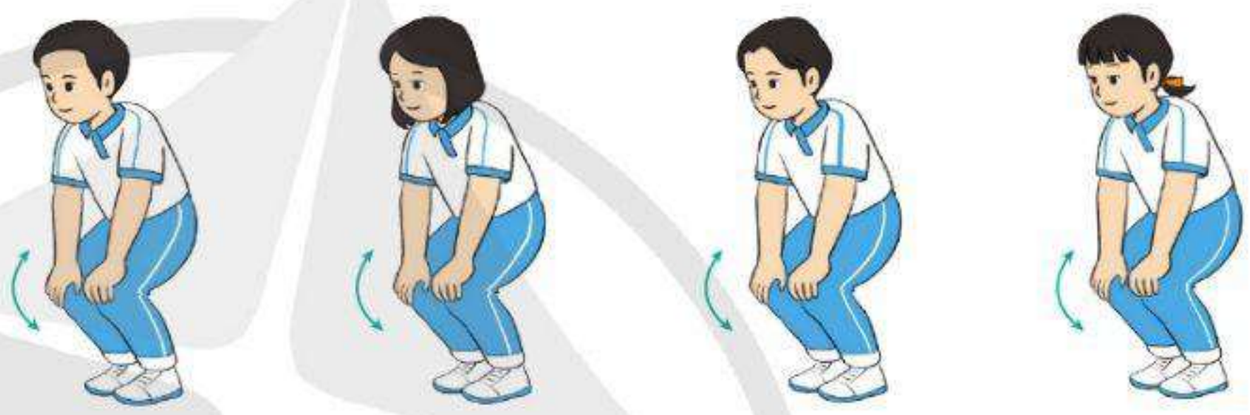
Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Biết và thực hiện được các động tác thăng bằng động; quan sát tranh ảnh, động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện và tự sửa sai động tác; biết vận dụng kĩ năng thăng bằng vào trong các hoạt động tập thể.
- Tự giác, tích cực và chăm chỉ trong tập luyện.

MỞ ĐẦU

Khởi động

– Xoay các khớp (H.1).



Hình 1. Xoay các khớp

– Kéo dãn cơ (H.2).

Hình 2. Kéo dãn cơ

Trò chơi bổ trợ khởi động

Trò chơi "Bịt mắt bắt dê"

Hình 3. Trò chơi "Bịt mắt bắt dê"

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn

Bản mẫu

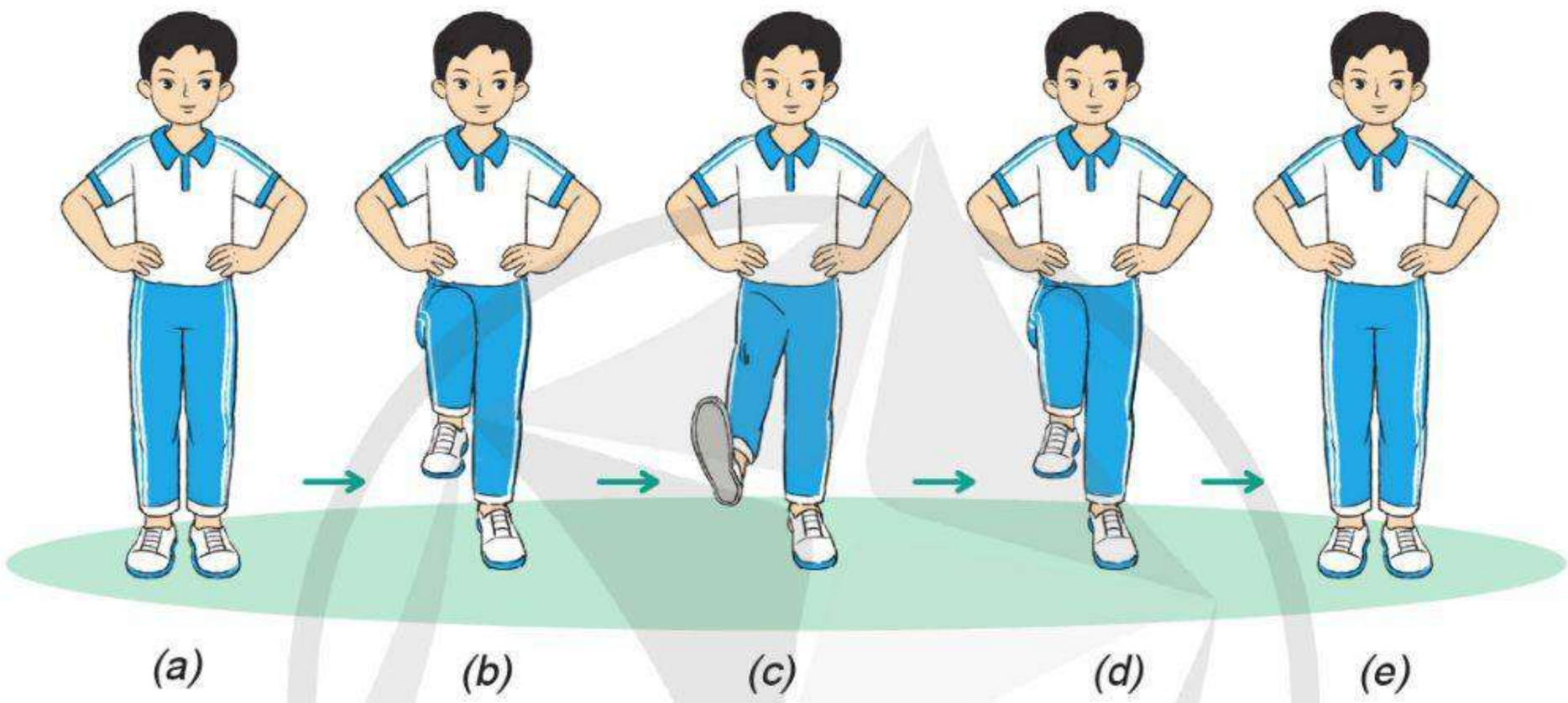
KIẾN THỨC MỚI

1 Thăng bằng một chân co, duỗi gối

TTCB: Đứng thẳng, hai tay chống hông (H.4a).

Động tác: Một chân co gối sao cho bàn chân hướng xuống mặt đất (H.4b), đạp duỗi thẳng gối về trước (H.4c). Thực hiện co, đạp duỗi gối liên tục trong 3 đến 5 nhịp đếm (H.4d).

Kết thúc: Về TTCB (H.4e).



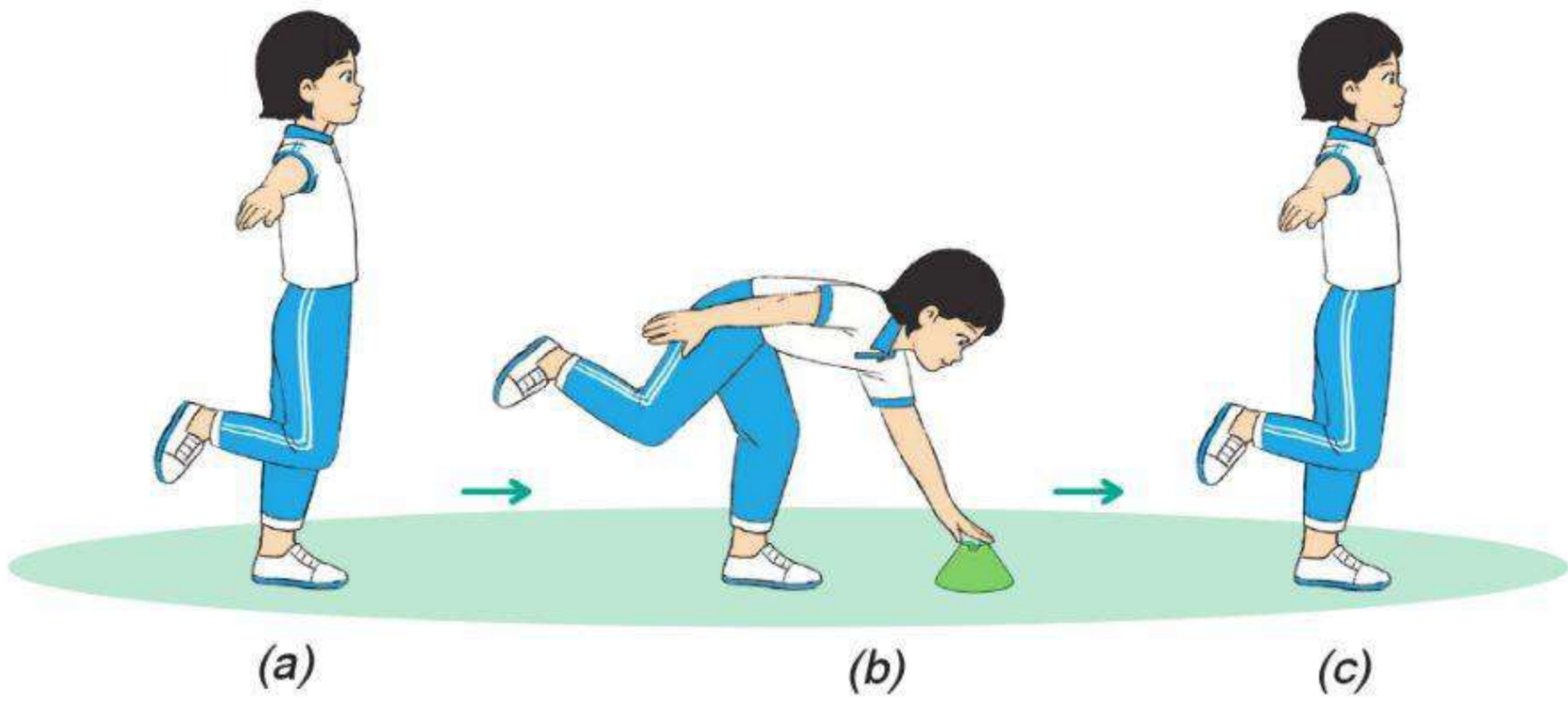
Hình 4. Động tác thăng bằng một chân co, duỗi gối

2 Thăng bằng một chân cúi chạm vật chuẩn

TTCB: Đứng trên một chân, chân còn lại co gối tự nhiên, không chạm đất, hai tay ngang (H.5a).

Động tác: Cúi người, chùng gối chân trụ, chân co đưa ra sau để giữ thăng bằng, dùng tay bên chân trụ chạm vào vật chuẩn phía trước, tay còn lại để tự nhiên (H.5b).

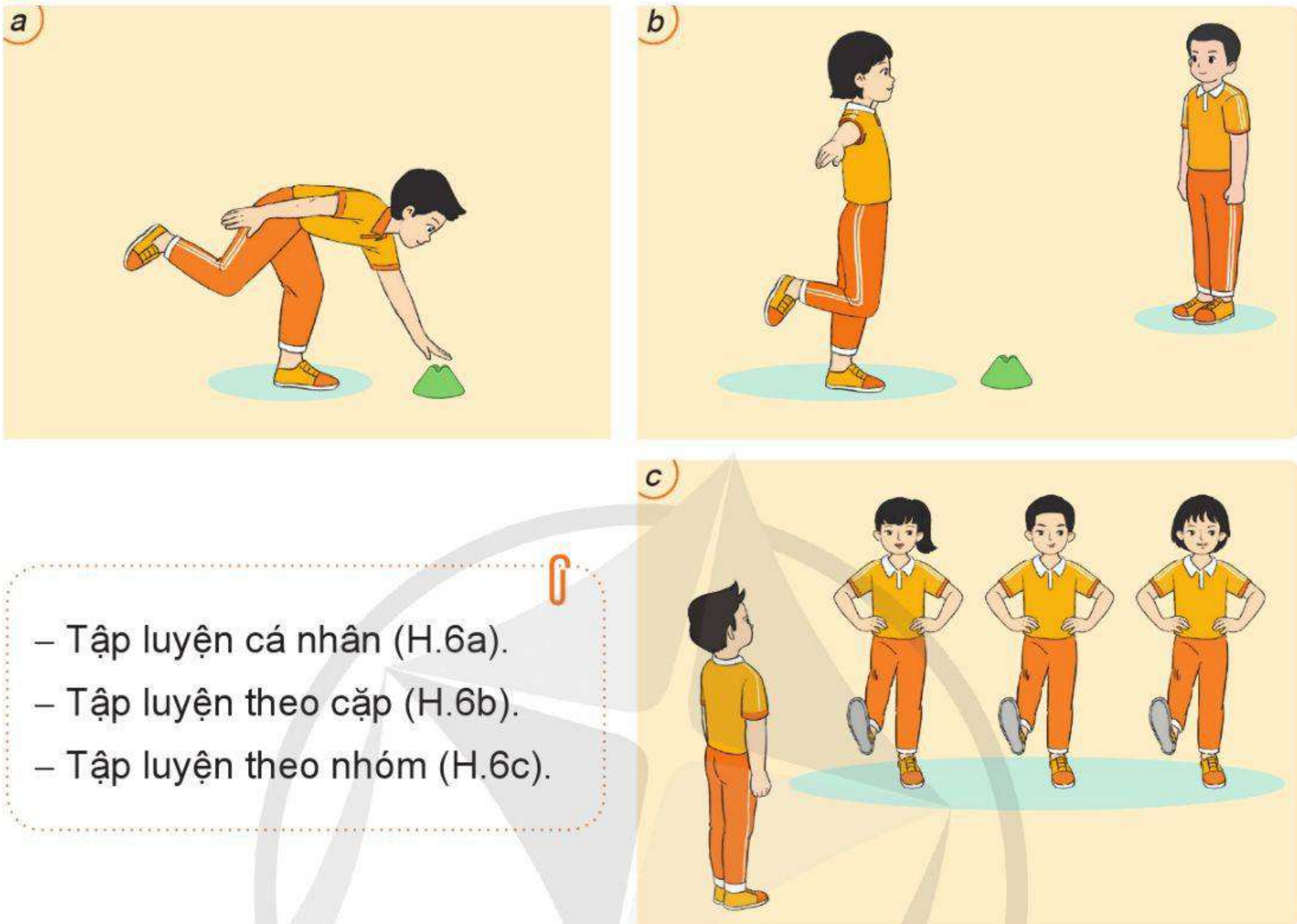
Kết thúc: Về TTCB (H.5c).



Hình 5. Động tác thăng bằng một chân cúi chạm vật chuẩn

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn
Bản mẫu

LUYỆN TẬP



– Tập luyện cá nhân (H.6a).
– Tập luyện theo cặp (H.6b).
– Tập luyện theo nhóm (H.6c).

Hình 6. Luyện tập các động tác thăng bằng động

Trò chơi rèn luyện kĩ năng phối hợp vận động

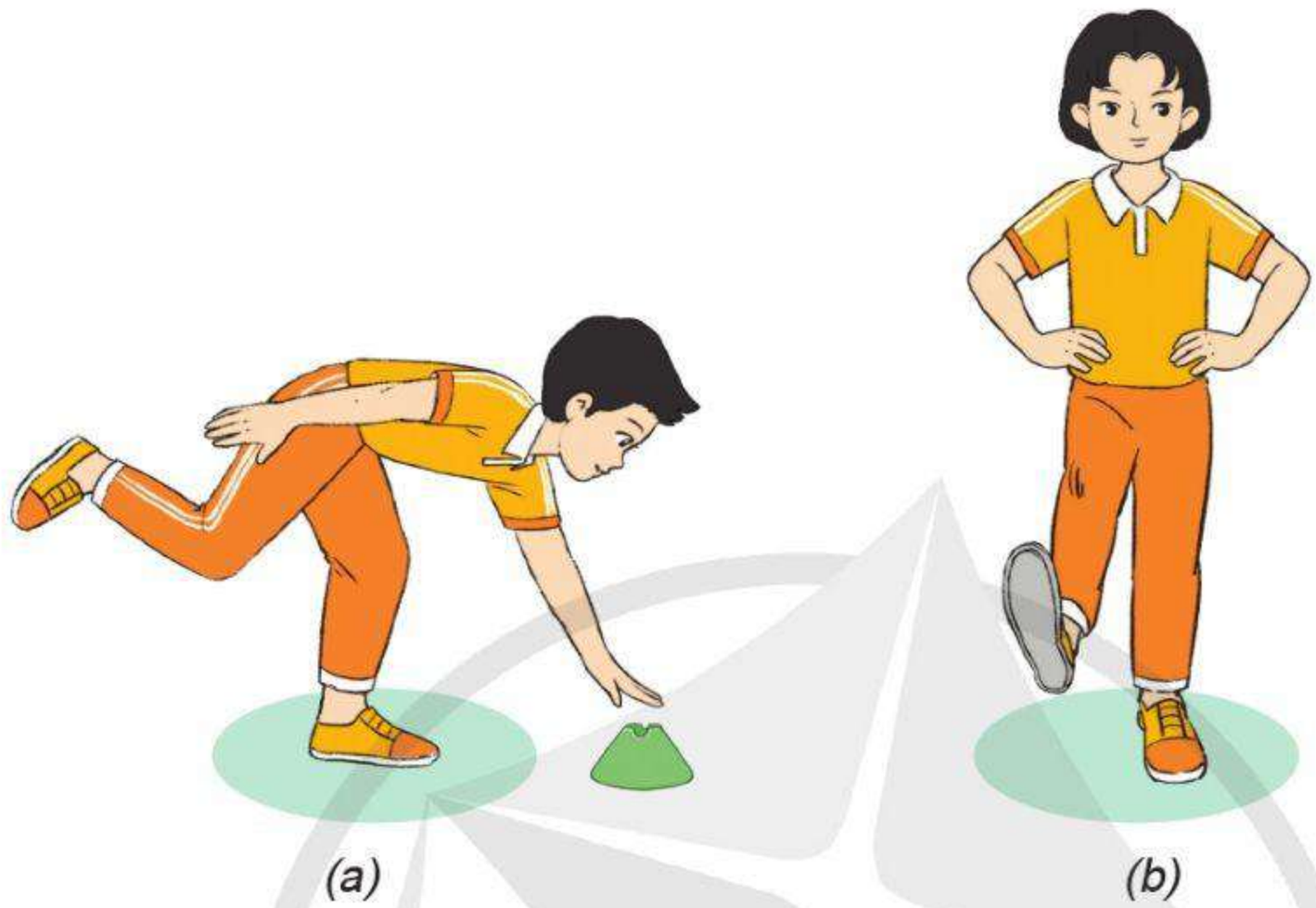
Trò chơi "Làm theo hiệu lệnh"

Hình 7. Trò chơi "Làm theo hiệu lệnh"

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn
Bản mẫu

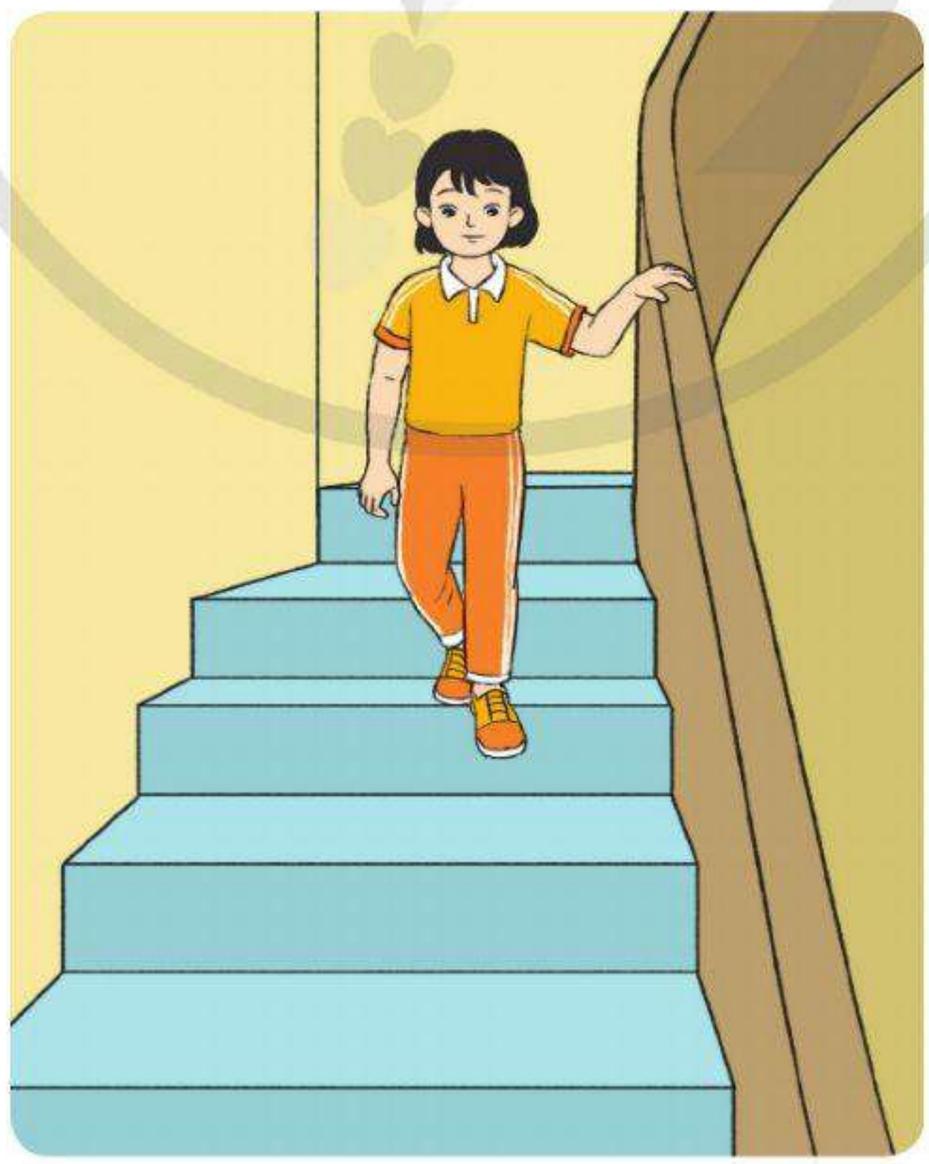
VẬN DỤNG

1 Quan sát H.8, em hãy nêu tên động tác và thực hiện toàn bộ động tác theo mỗi hình.



Hình 8

2 Em vận dụng động tác thăng bằng động vào các hoạt động hằng ngày như: chơi trò chơi, di chuyển vượt chướng ngại vật, lên xuống cầu thang.



Hình 9. Vận dụng động tác thăng bằng động vào hoạt động lên xuống cầu thang

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn
Bản mẫu

Bài 3 THĂNG BẰNG DI CHUYỂN

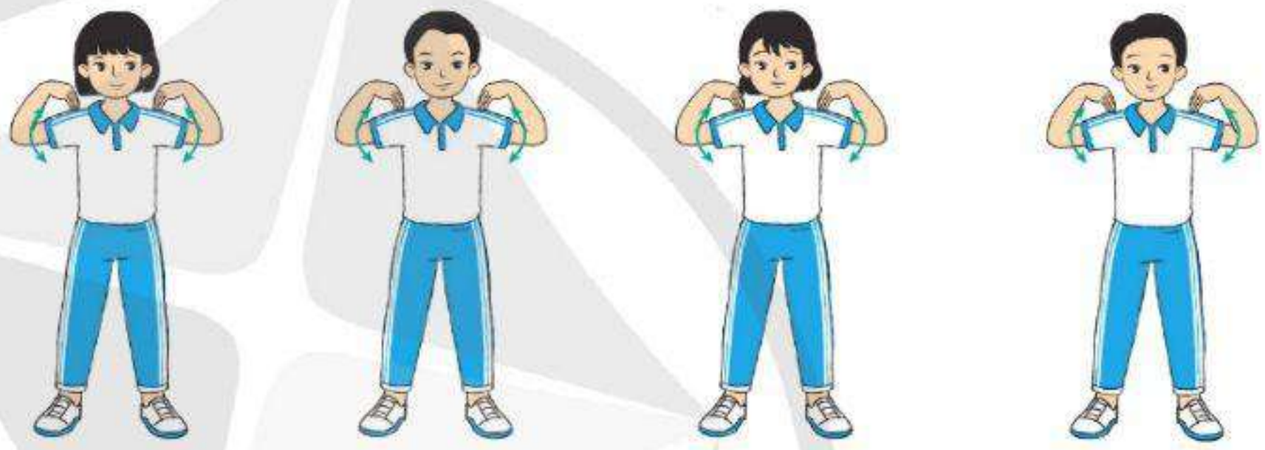
Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Biết và thực hiện được các động tác thăng bằng di chuyển; quan sát tranh ảnh, động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện và tự sửa sai động tác.
- Tự giác, tích cực và hoàn thành lượng vận động của bài tập.

MỞ ĐẦU

Khởi động

– Xoay các khớp (H.1).



Hình 1. Xoay các khớp

– Kéo dãn cơ (H.2).

Hình 2. Kéo dãn cơ

Trò chơi bổ trợ khởi động

Trò chơi "Rồng rắn lên mây"

Hình 3. Trò chơi "Rồng rắn lên mây"

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn

Bản mẫu

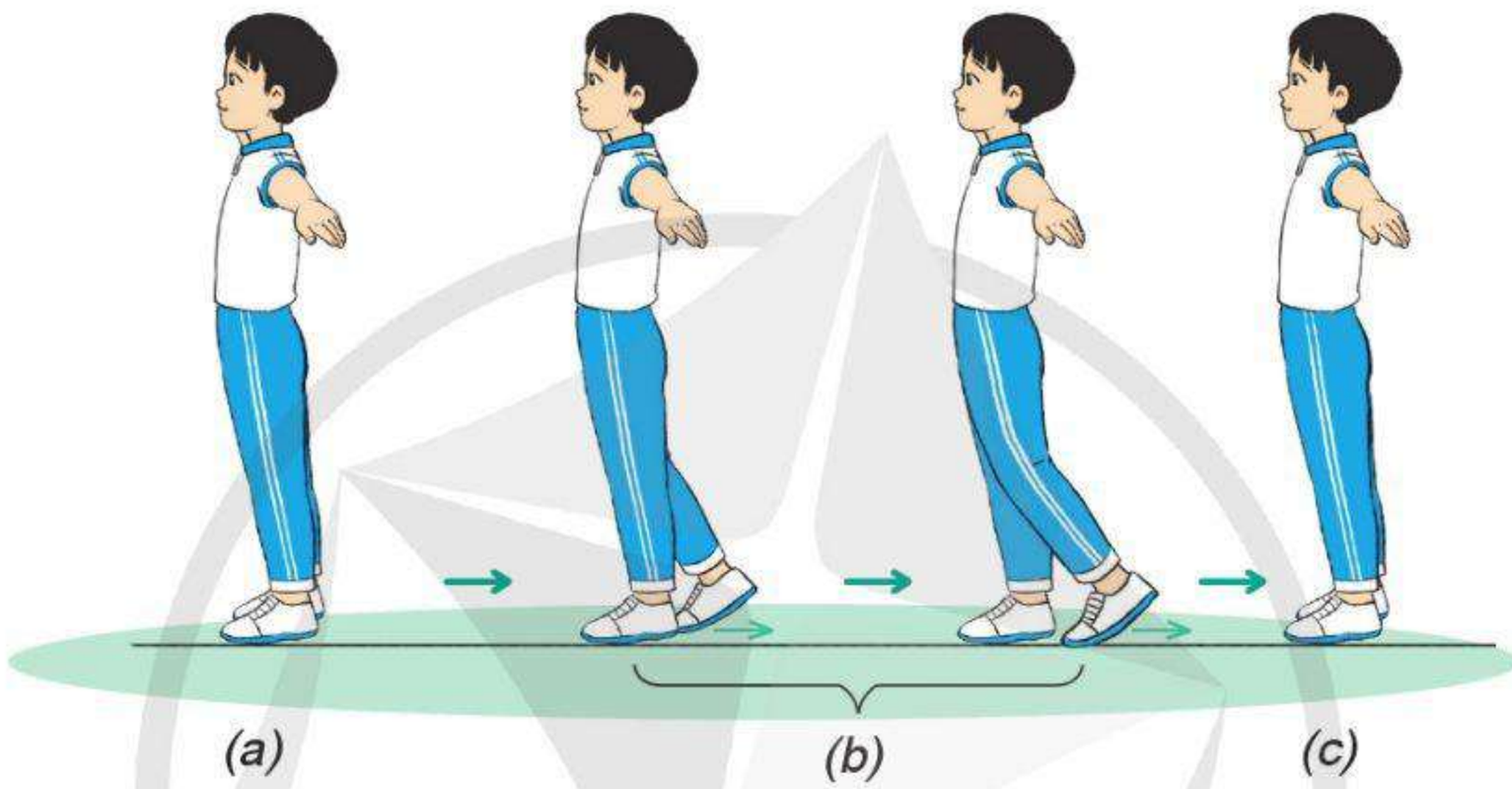
KIẾN THỨC MỚI

1 Đi lùi thăng bằng theo vạch kẻ thẳng

TTCB: Đứng thẳng, hai tay dang ngang (H.4a).

Động tác: Bước chân ra sau theo vạch kẻ thẳng sao cho mũi bàn chân bước chạm vào gót chân trụ, đầu và thân người thẳng, tiếp tục đi lùi giữ thăng bằng (H.4b).

Kết thúc: Về TTCB (H.4c).



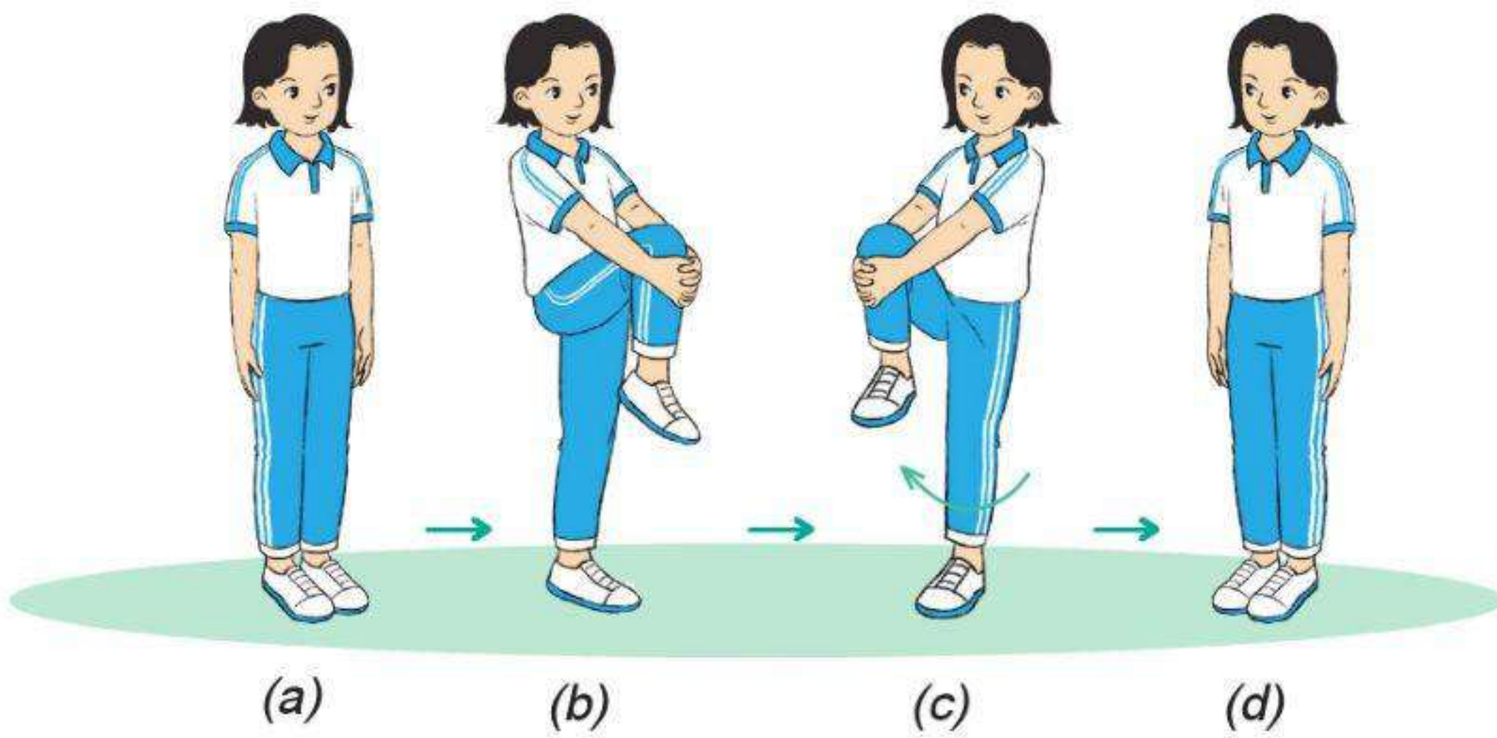
Hình 4. Động tác đi lùi thăng bằng theo vạch kẻ thẳng

2 Thăng bằng một chân ôm gối bật nhảy quay trái, phải

TTCB: Đứng tự nhiên (H.5a).

Động tác: Nâng gối, đồng thời hai tay ôm gối (H.5b), sử dụng lực ở chân trụ bật nhảy quay sang trái hoặc phải (H.5c), giữ thăng bằng trong 3 đến 5 nhịp đếm.

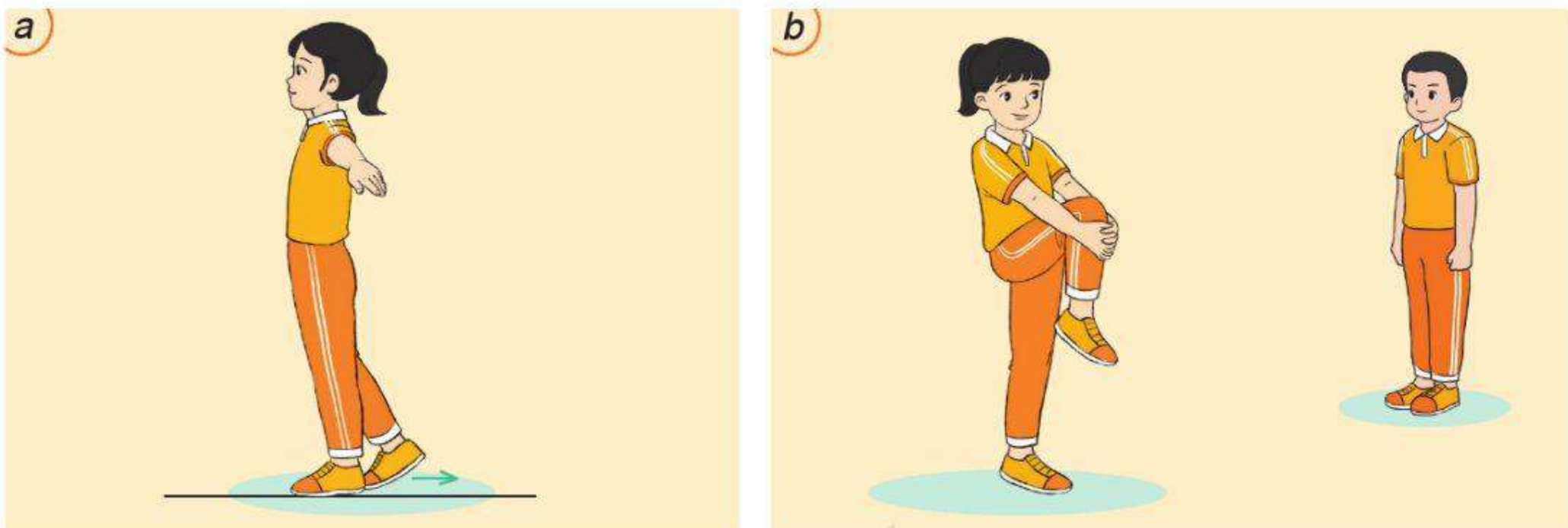
Kết thúc: Về TTCB (H.5d).



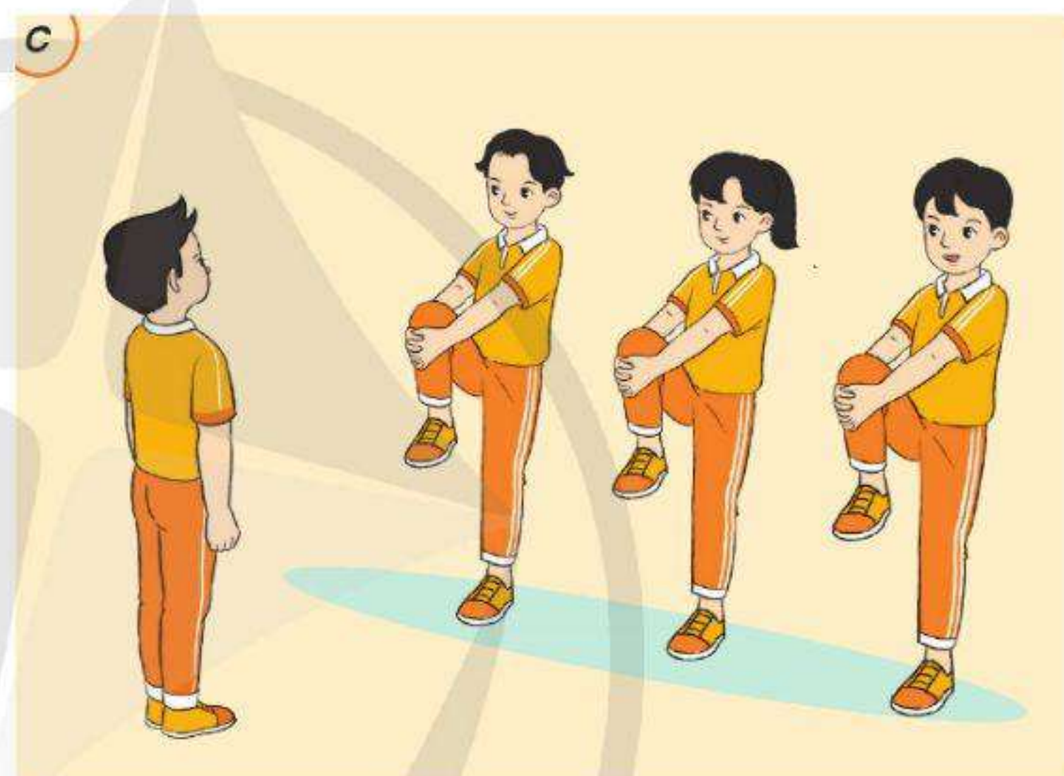
Hình 5. Động tác thăng bằng một chân ôm gối bật nhảy quay phải

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn
Bản mẫu

LUYỆN TẬP



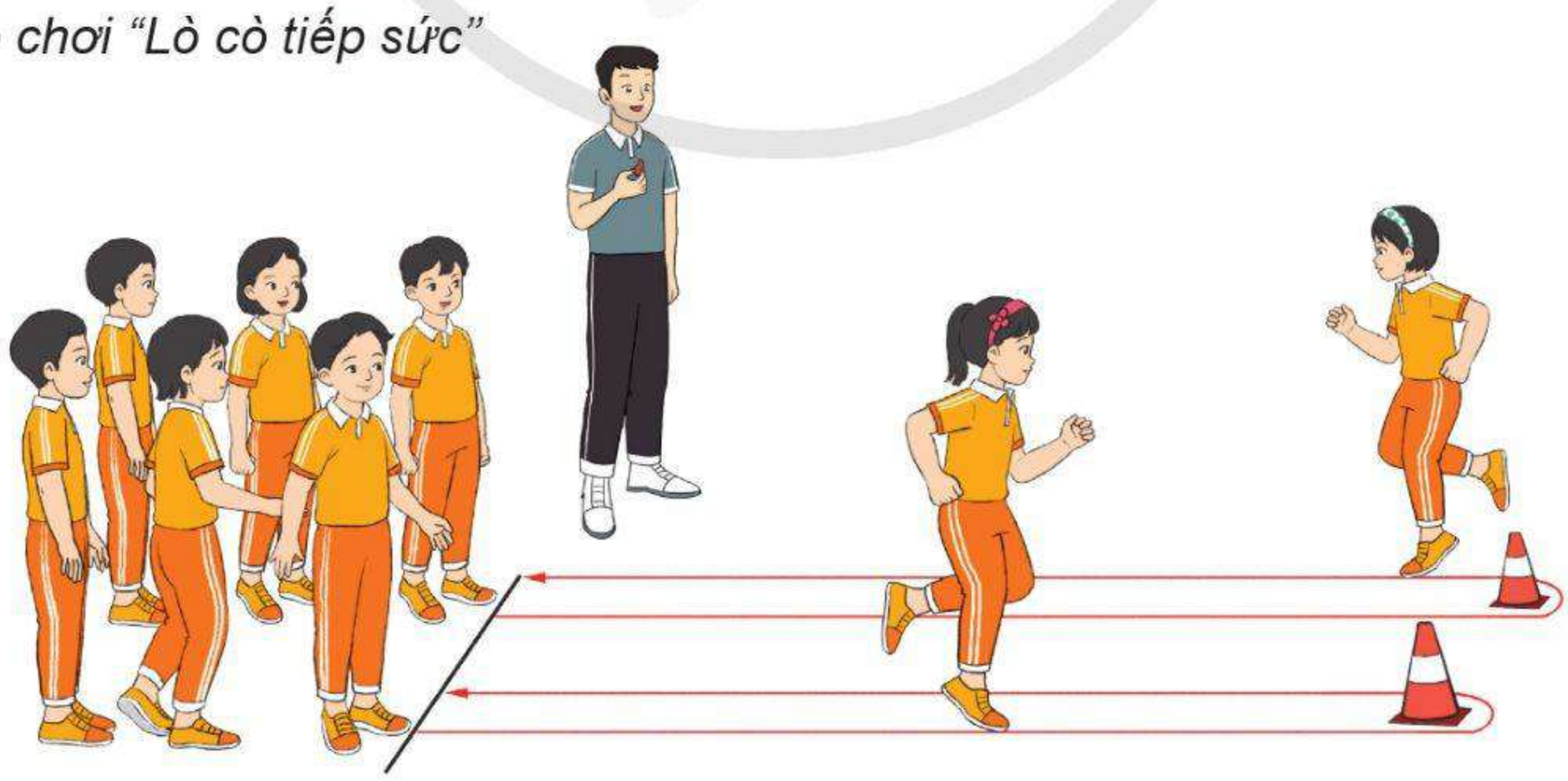
– Tập luyện cá nhân (H.6a).
– Tập luyện theo cặp (H.6b).
– Tập luyện theo nhóm (H.6c).



Hình 6. Luyện tập các động tác thăng bằng di chuyển

Trò chơi rèn luyện kĩ năng phối hợp vận động

Trò chơi "Lò cò tiếp sức"

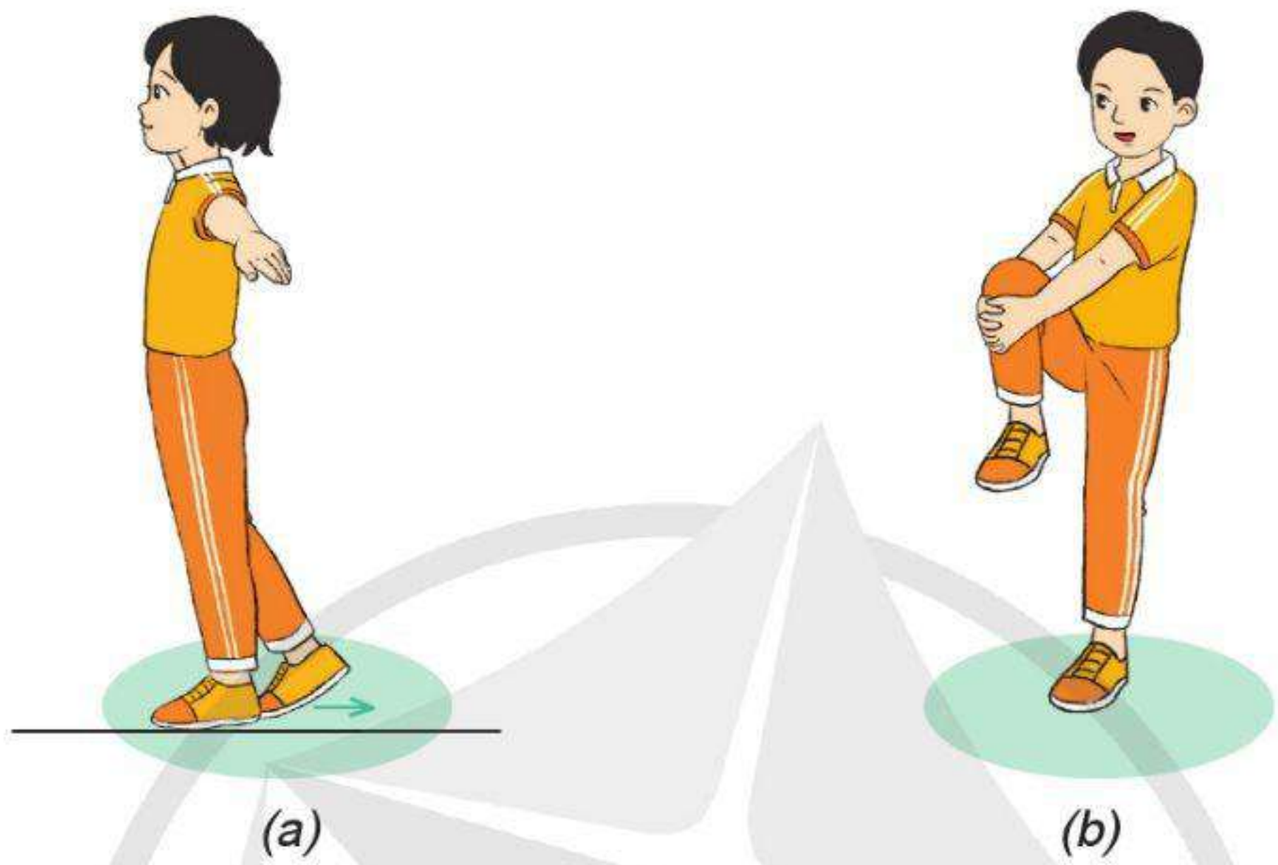


Hình 7. Trò chơi "Lò cò tiếp sức"

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn
Bản mẫu

VẬN DỤNG

1 Quan sát H.8, em hãy nêu tên động tác và thực hiện toàn bộ động tác theo mỗi hình.



Hình 8

2 Em và các bạn vận dụng động tác thăng bằng di chuyển vào những hoạt động vận động và rèn luyện sức khoẻ hằng ngày.

Hình 9. Vận dụng động tác thăng bằng di chuyển vào những hoạt động hằng ngày

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn
Bản mẫu

Bài 4 BẬT NHẢY CHỤM CHÂN

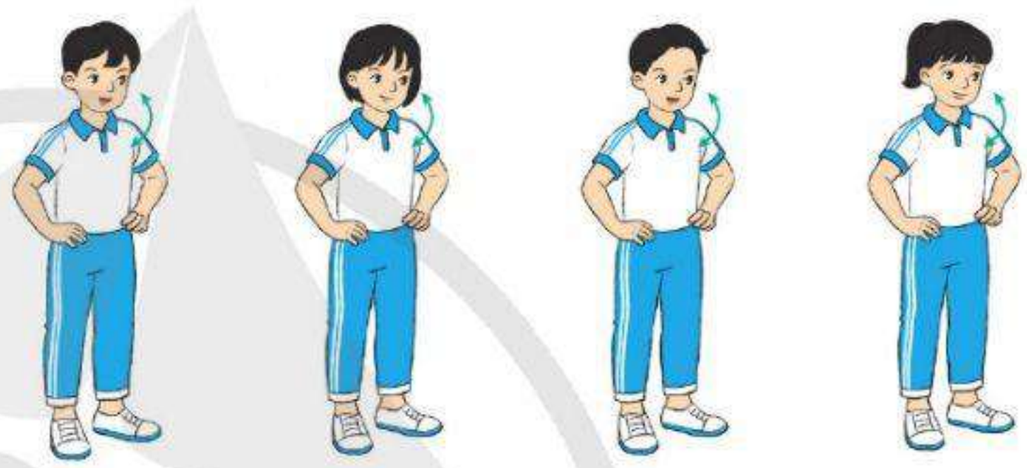
Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Biết và thực hiện được động tác bật nhảy chụm chân; quan sát tranh ảnh, động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện và tự sửa sai động tác.
- Tự giác, tích cực và chăm chỉ trong tập luyện.

MỞ ĐẦU

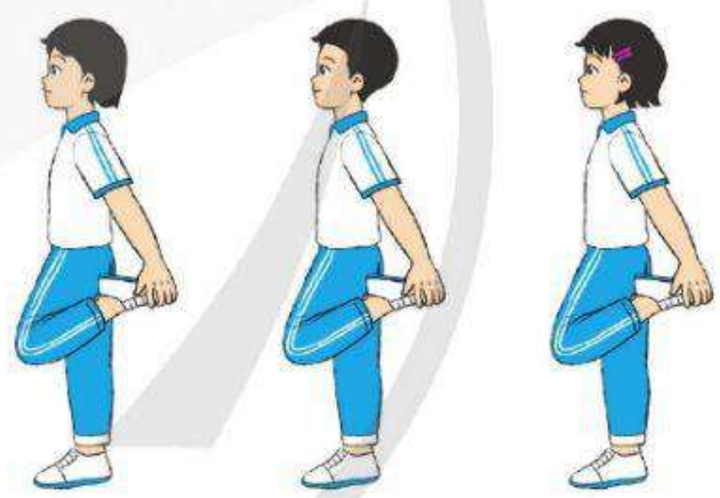
Khởi động

– Xoay các khớp (H.1).



Hình 1. Xoay các khớp

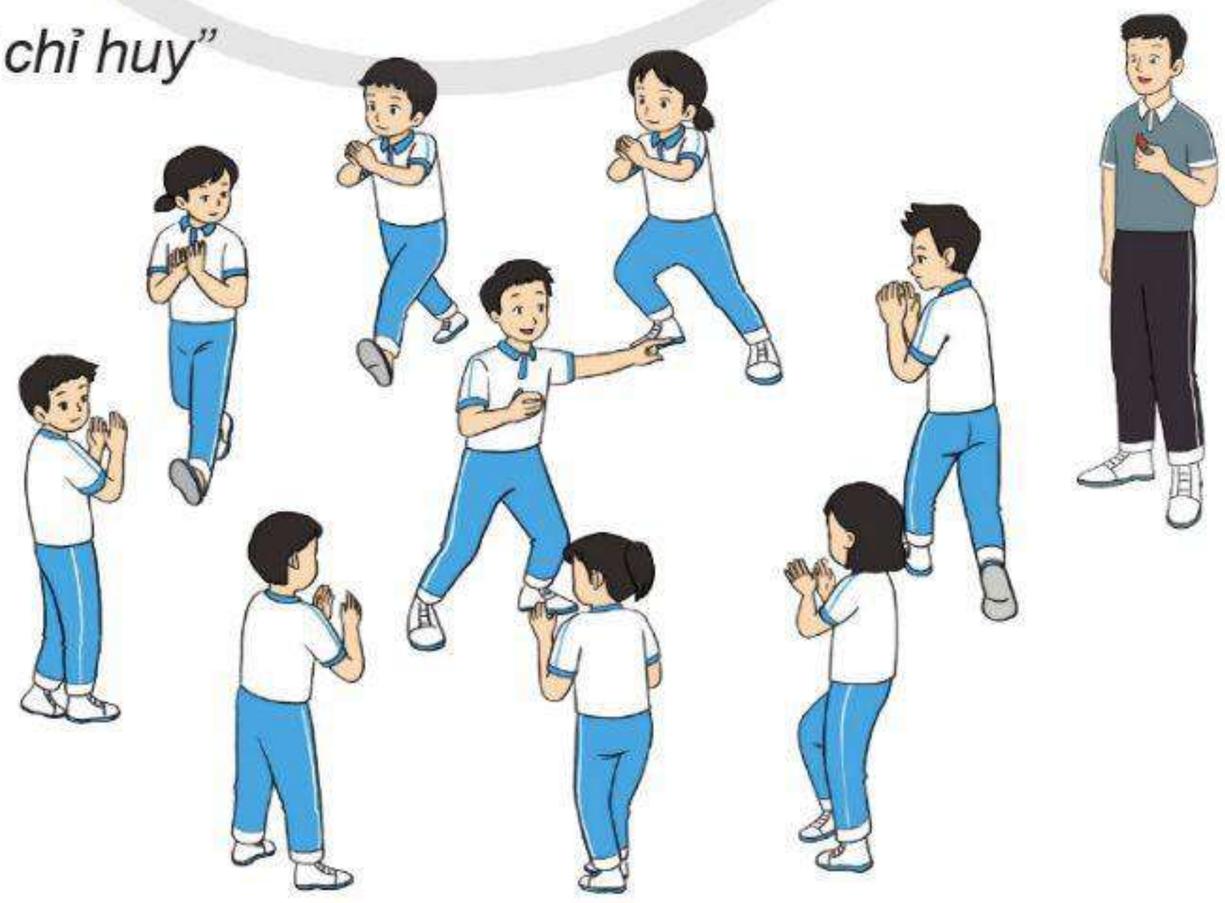
– Kéo dãn cơ (H.2).



Hình 2. Kéo dãn cơ

Trò chơi bổ trợ khởi động

Trò chơi "Tìm người chỉ huy"



Hình 3. Trò chơi "Tìm người chỉ huy"

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn

Bản mẫu

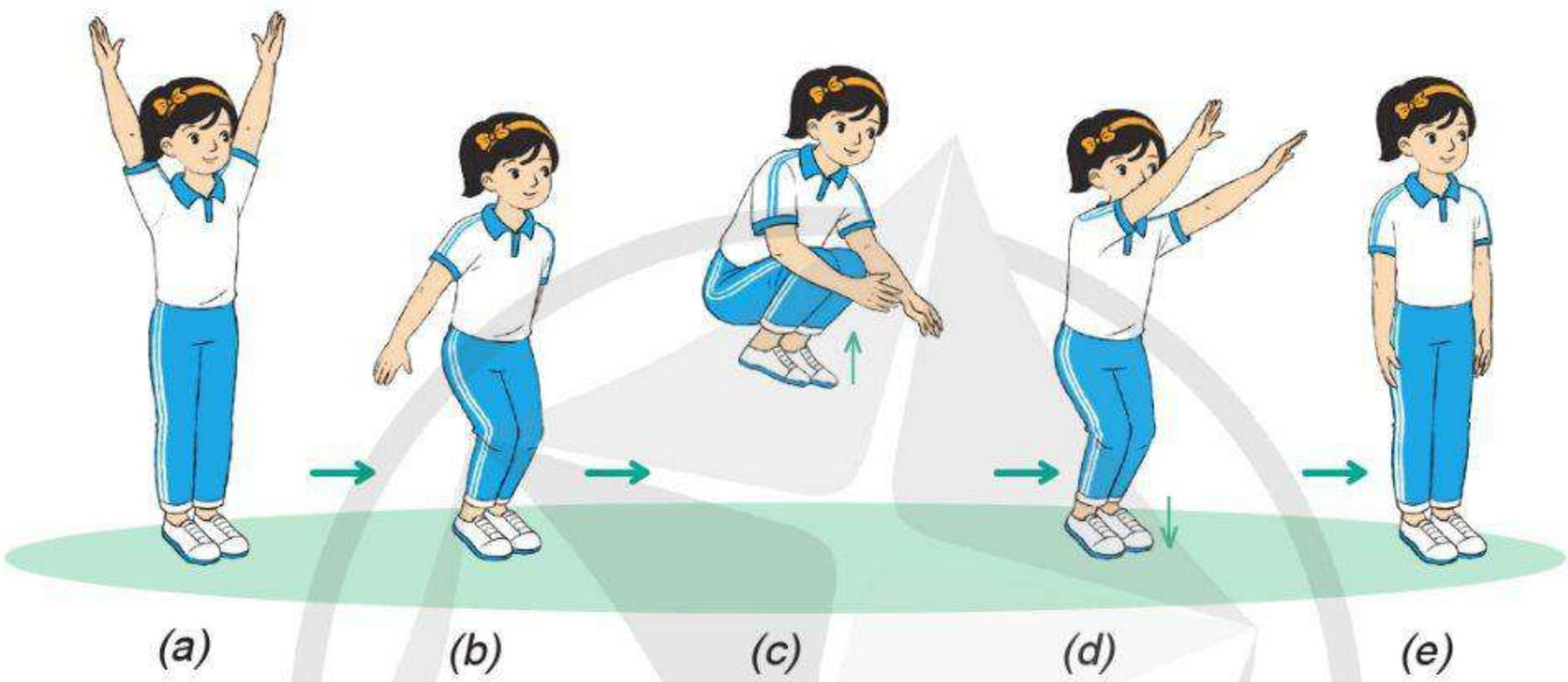
KIẾN THỨC MỚI

1 Bật nhảy chụm chân co gối trước

TTCB: Đứng thẳng, hai chân chụm, hai tay đưa lên cao (H.4a).

Động tác: Chùng gối, hai tay đưa xuống dưới, ra sau lấy đà (H.4b); bật nhảy thẳng lên cao, đồng thời co gối cao về trước, tay đánh tự nhiên (H.4c). Tiếp đất bằng hai nửa trước bàn chân, chùng gối (H.4d).

Kết thúc: Hạ hai tay, đứng thẳng tự nhiên (H.4e).



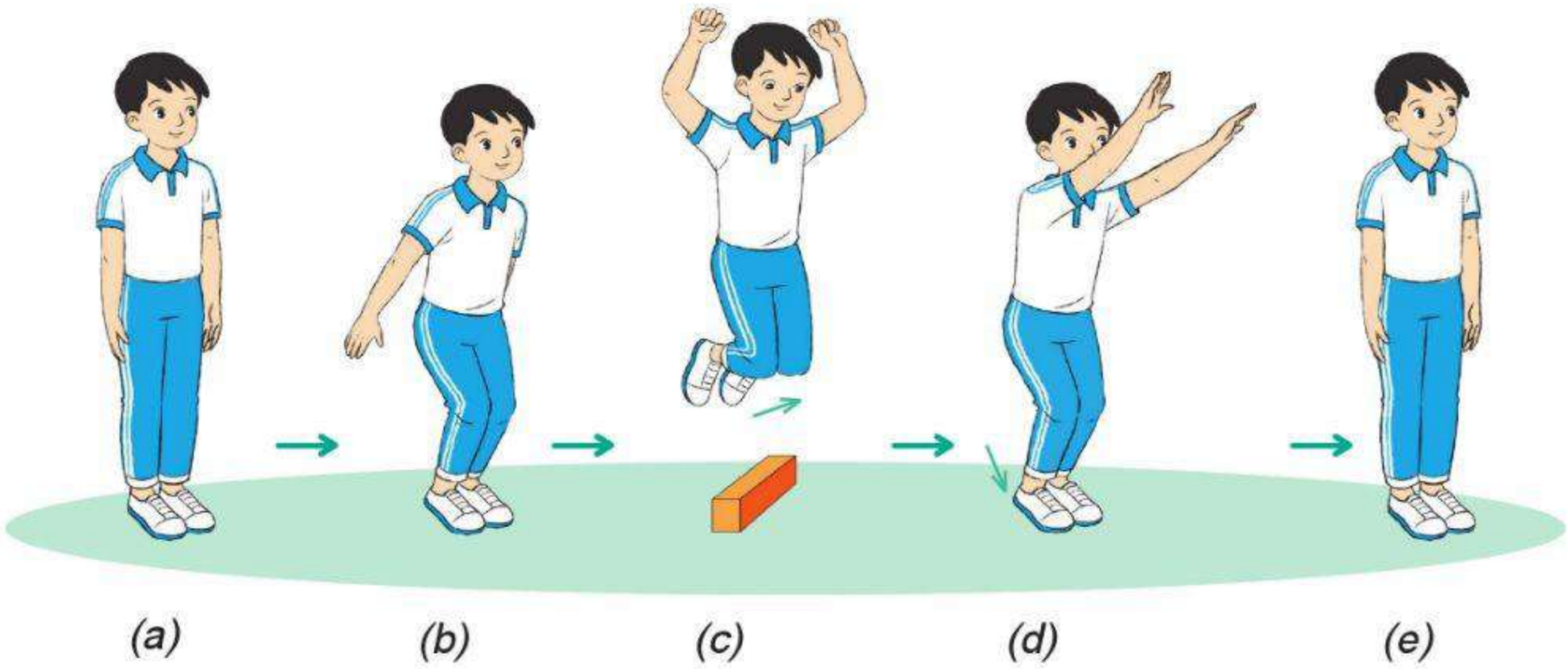
Hình 4. Động tác bật nhảy chụm chân co gối trước

2 Bật nhảy chụm chân ra trước vượt chướng ngại vật thấp

TTCB: Đứng thẳng, hai chân chụm (H.5a).

Động tác: Chùng gối, hai tay đưa xuống dưới, ra sau lấy đà (H.5b); bật nhảy ra trước vượt chướng ngại vật thấp, đồng thời đánh tay từ sau ra trước, lên cao, hai chân co tự nhiên (H.5c). Tiếp đất bằng hai nửa trước bàn chân, chùng gối (H.5d).

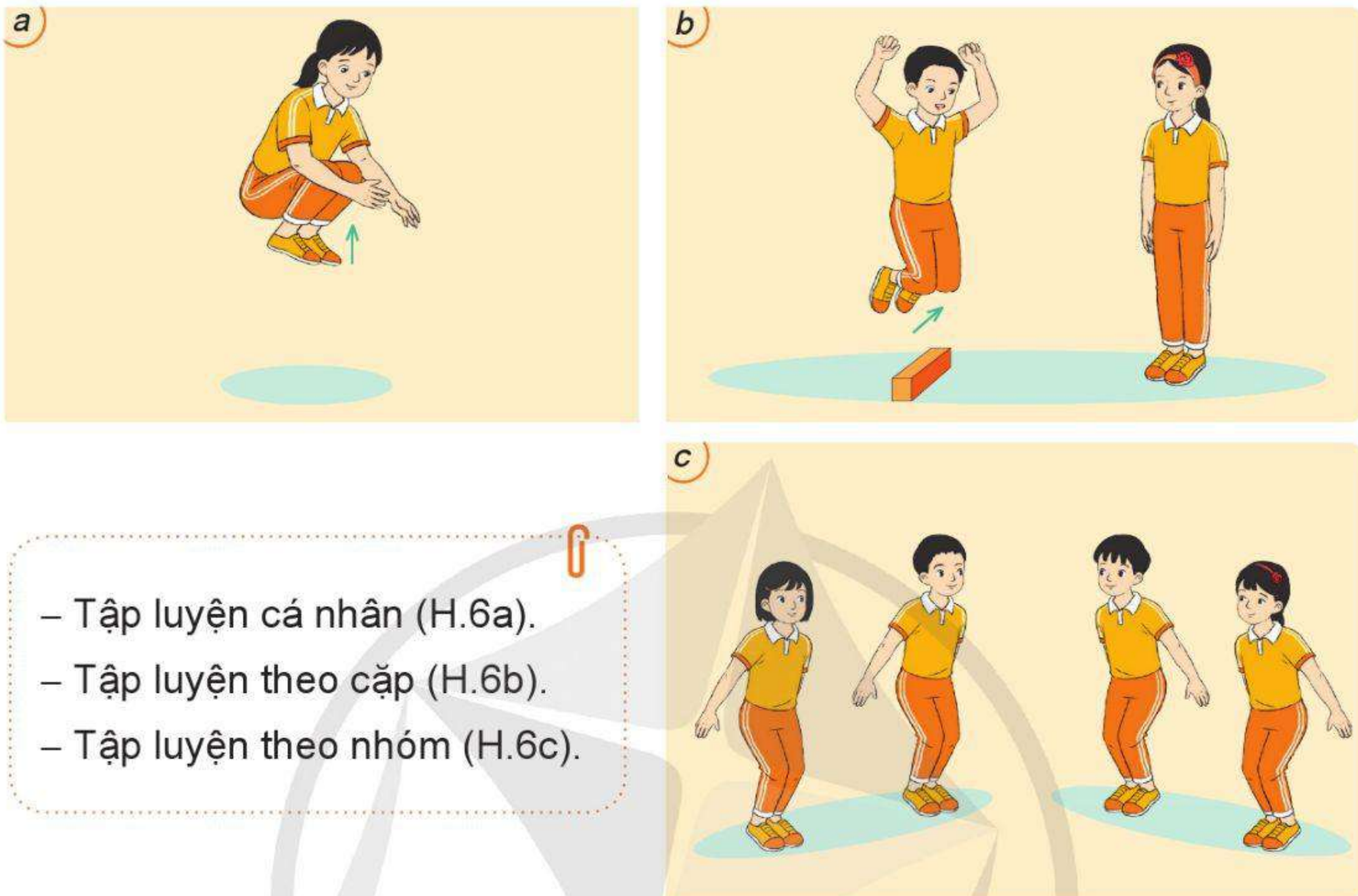
Kết thúc: Về TTCB (H.5e).



Hình 5. Động tác bật nhảy chụm chân ra trước vượt chướng ngại vật thấp

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn
Bản mẫu

LUYỆN TẬP

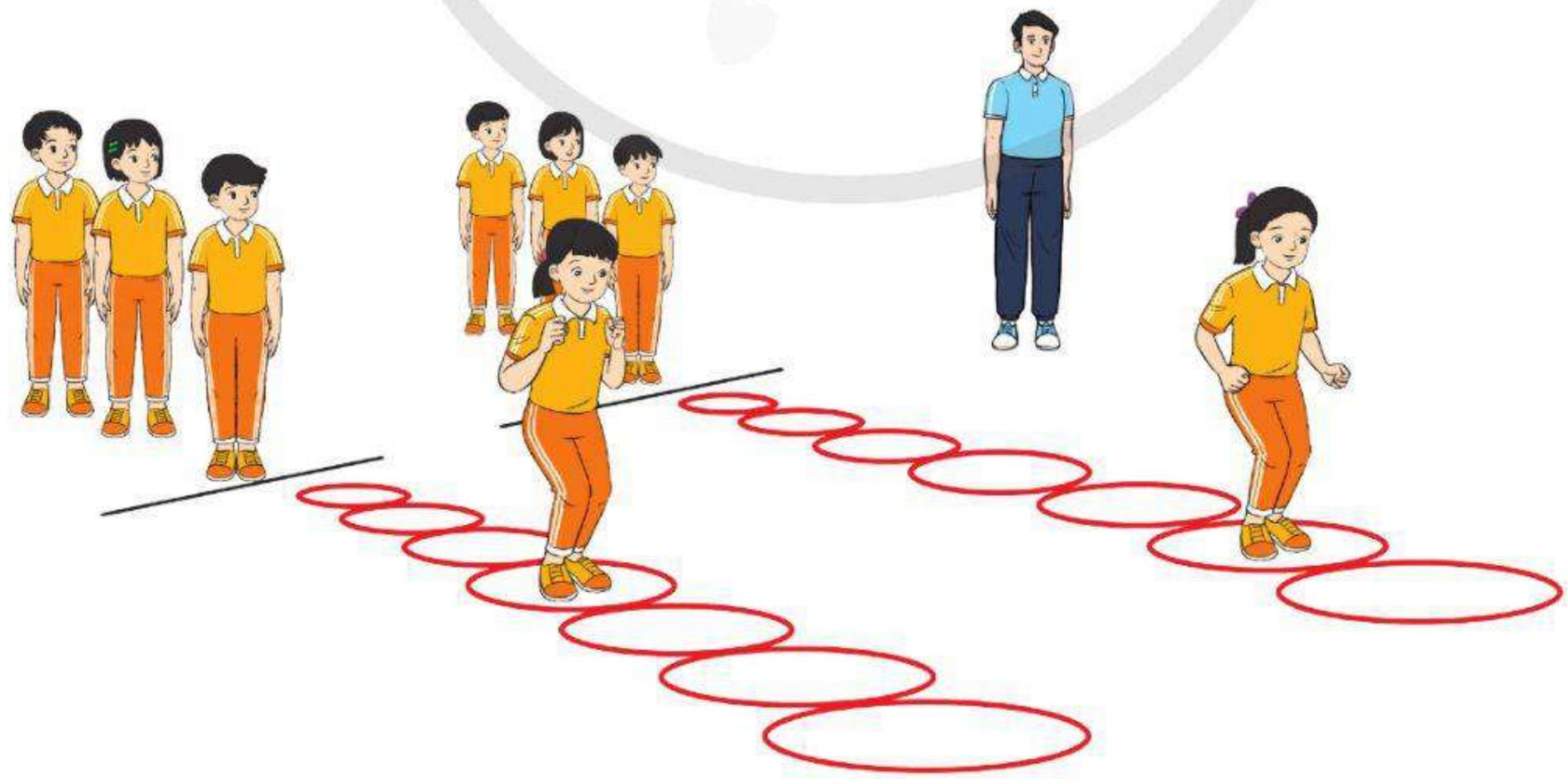


– Tập luyện cá nhân (H.6a).
– Tập luyện theo cặp (H.6b).
– Tập luyện theo nhóm (H.6c).

Hình 6. Luyện tập các động tác bật nhảy chụm chân

Trò chơi rèn luyện kĩ năng phối hợp vận động

Trò chơi "Nhảy vòng tròn tiếp sức"

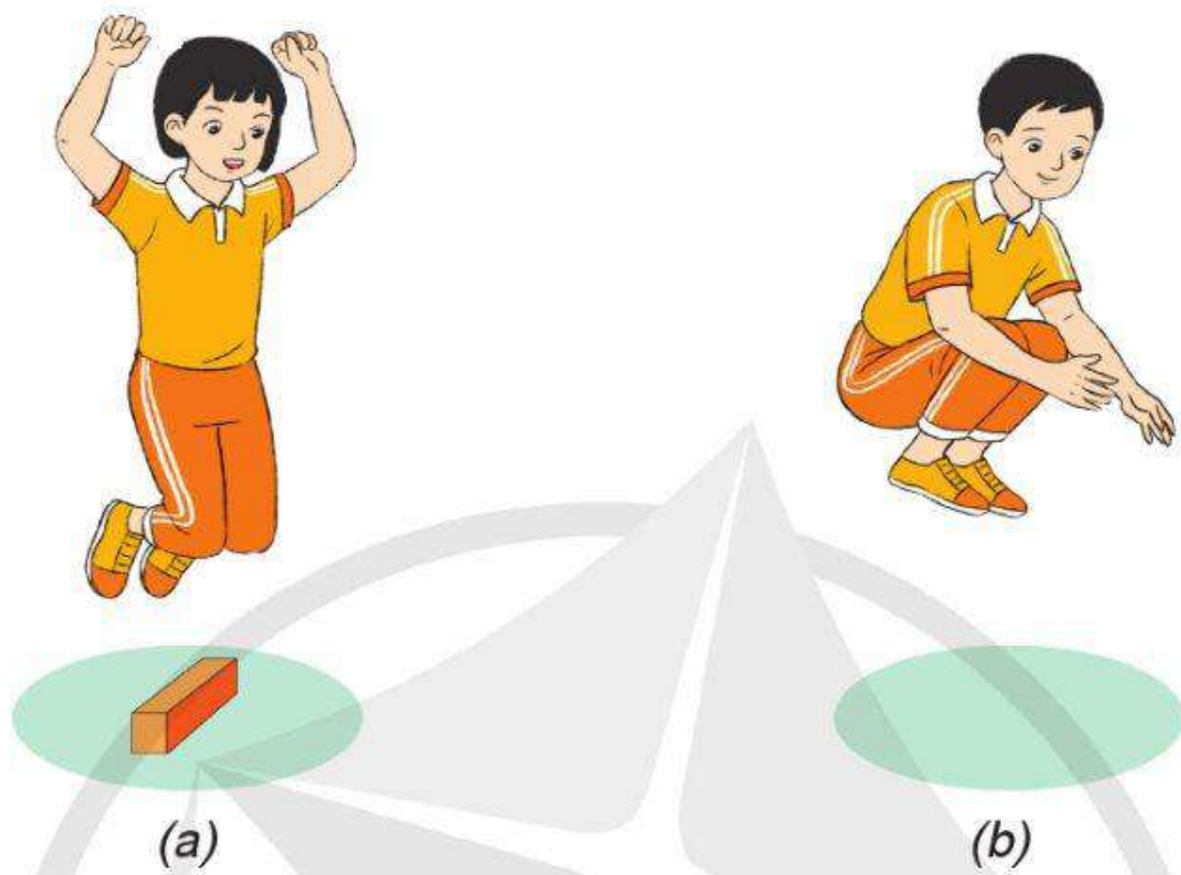


Hình 7. Trò chơi "Nhảy vòng tròn tiếp sức"

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn
Bản mẫu

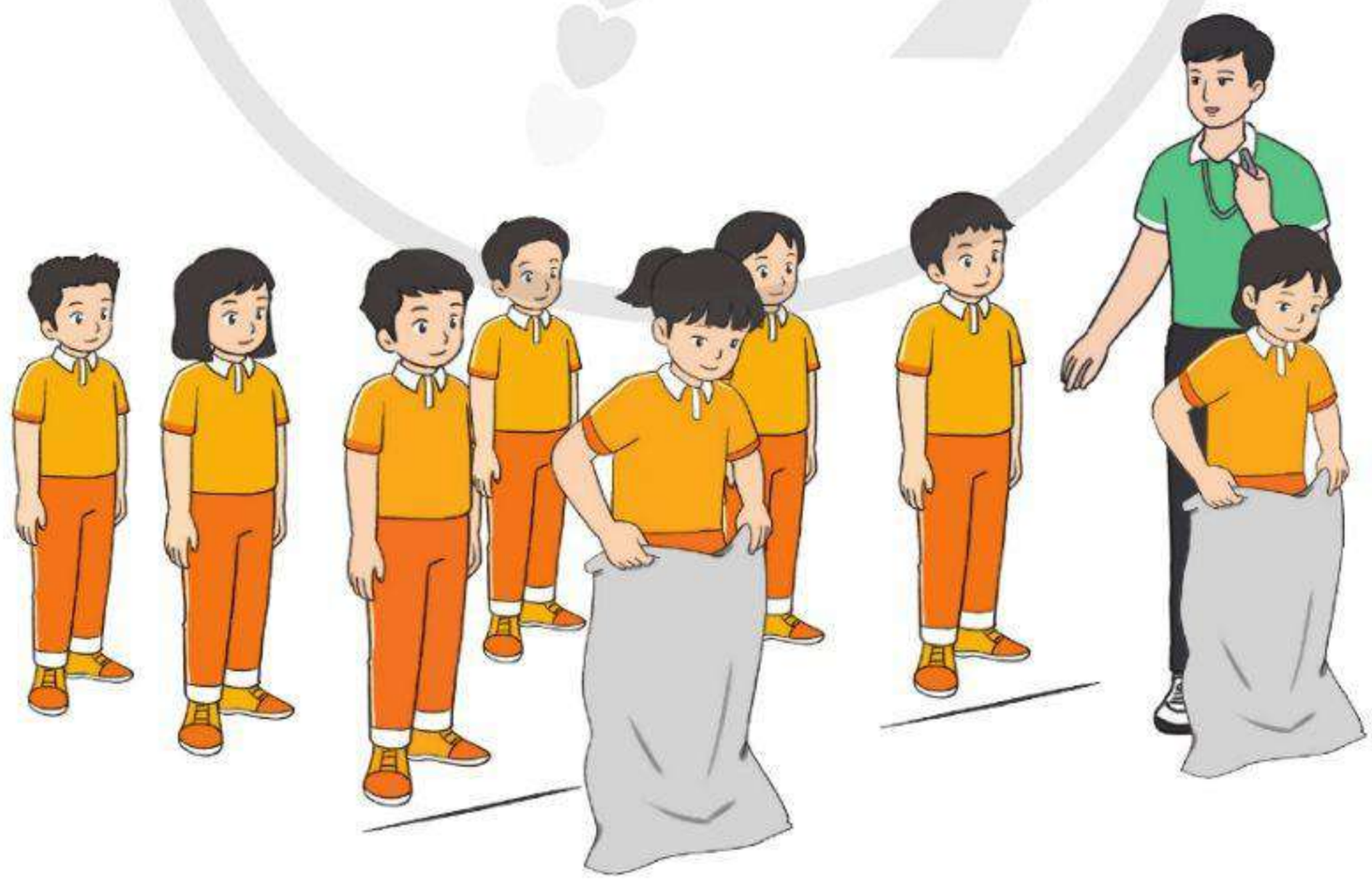
VẬN DỤNG

1 Quan sát H.8, em hãy cho biết tên các động tác trong mỗi hình. Khi thực hiện động tác bật nhảy chụm chân, em cần chú ý điều gì?



Hình 8

2 Em cùng các bạn vận dụng động tác bật nhảy chụm chân trong các trò chơi để rèn luyện kĩ năng bật nhảy.



Hình 9. Vận dụng động tác bật nhảy chụm chân trong trò chơi

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn
Bản mẫu

Bài 5 BẬT NHẢY TÁCH CHÂN

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Biết và thực hiện được động tác bật nhảy tách chân; quan sát tranh ảnh, động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện và tự sửa sai động tác.
- Tự giác, tích cực và chăm chỉ trong tập luyện.

MỞ ĐẦU

Khởi động

– Xoay các khớp (H.1).

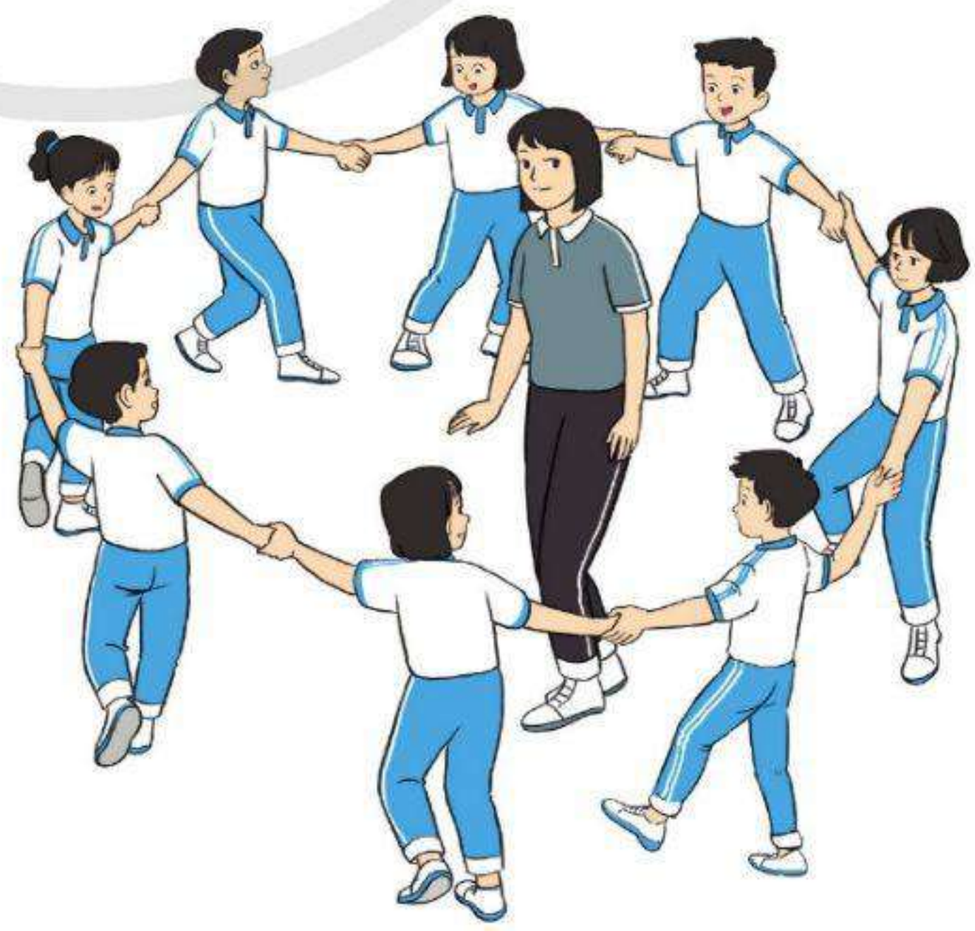
Hình 1. Xoay các khớp

– Kéo dãn cơ (H.2).

Hình 2. Kéo dãn cơ

Trò chơi bổ trợ khởi động

Trò chơi "Làm theo yêu cầu"



Hình 3. Trò chơi "Làm theo yêu cầu"

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn

Bản mẫu

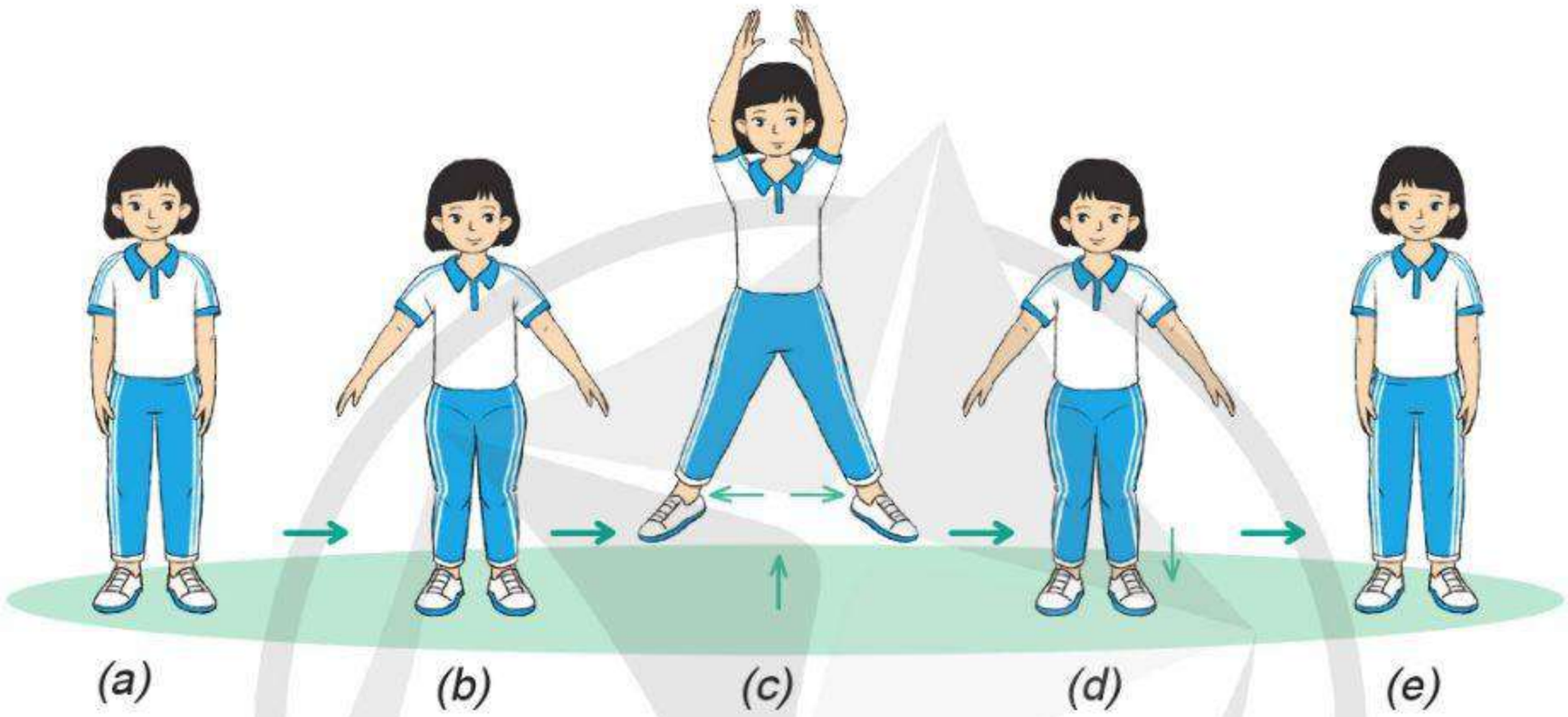
KIẾN THỨC MỚI

1 Bật nhảy tách chân ngang

TTCB: Đứng tự nhiên (H.4a).

Động tác: Chùng gối, hai tay chếch sang hai bên lấy đà (H.4b); bật nhảy thẳng lên cao, đồng thời hai chân tách sang hai bên, tay đánh sang ngang lên cao (H.4c). Tiếp đất bằng hai nửa trước bàn chân, chùng gối (H.4d).

Kết thúc: Về TTCB (H.4e).



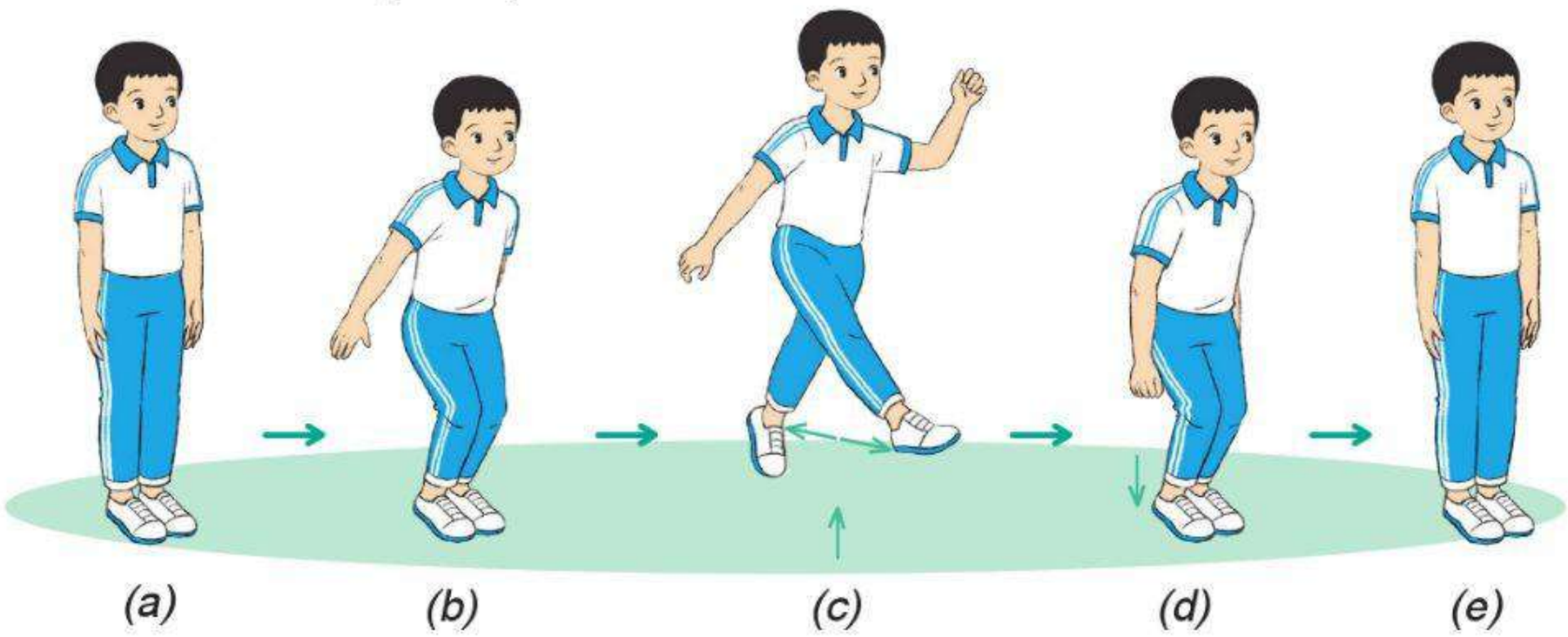
Hình 4. Động tác bật nhảy tách chân ngang

2 Bật nhảy tách chân trước – sau

TTCB: Đứng thẳng, hai chân chụm (H.5a).

Động tác: Chùng gối, hai tay đưa xuống dưới, ra sau lấy đà (H.5b); bật nhảy thẳng lên cao, đồng thời hai chân tách thẳng trước – sau; tay đánh tự nhiên để giữ thăng bằng (H.5c). Tiếp đất bằng hai nửa trước bàn chân, chùng gối (H.5d).

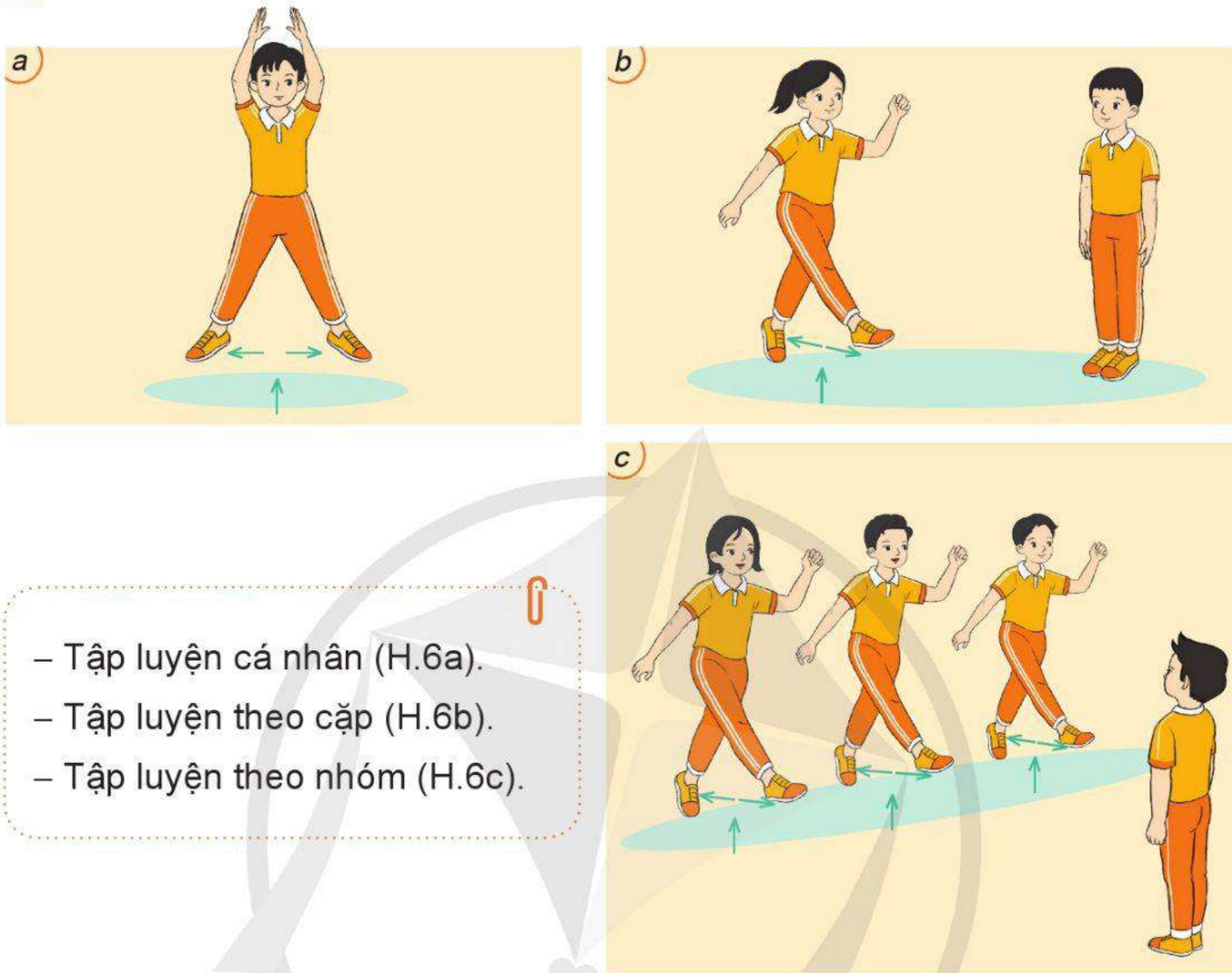
Kết thúc: Về TTCB (H.5e).



Hình 5. Động tác bật nhảy tách chân trước – sau

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn
Bản mẫu

LUYỆN TẬP

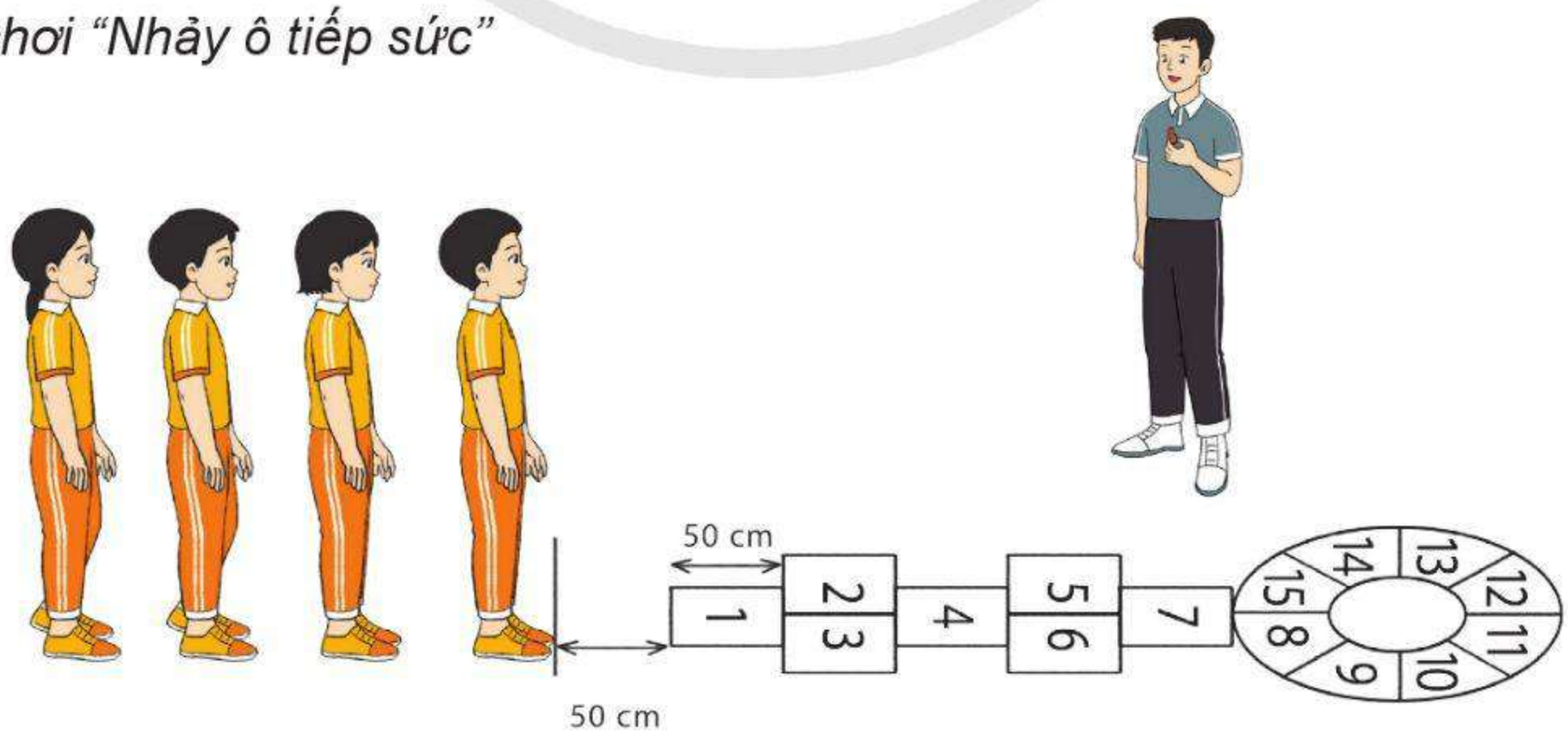


– Tập luyện cá nhân (H.6a).
– Tập luyện theo cặp (H.6b).
– Tập luyện theo nhóm (H.6c).

Hình 6. Luyện tập các động tác bật nhảy tách chân

Trò chơi rèn luyện kĩ năng phối hợp vận động

Trò chơi "Nhảy ô tiếp sức"

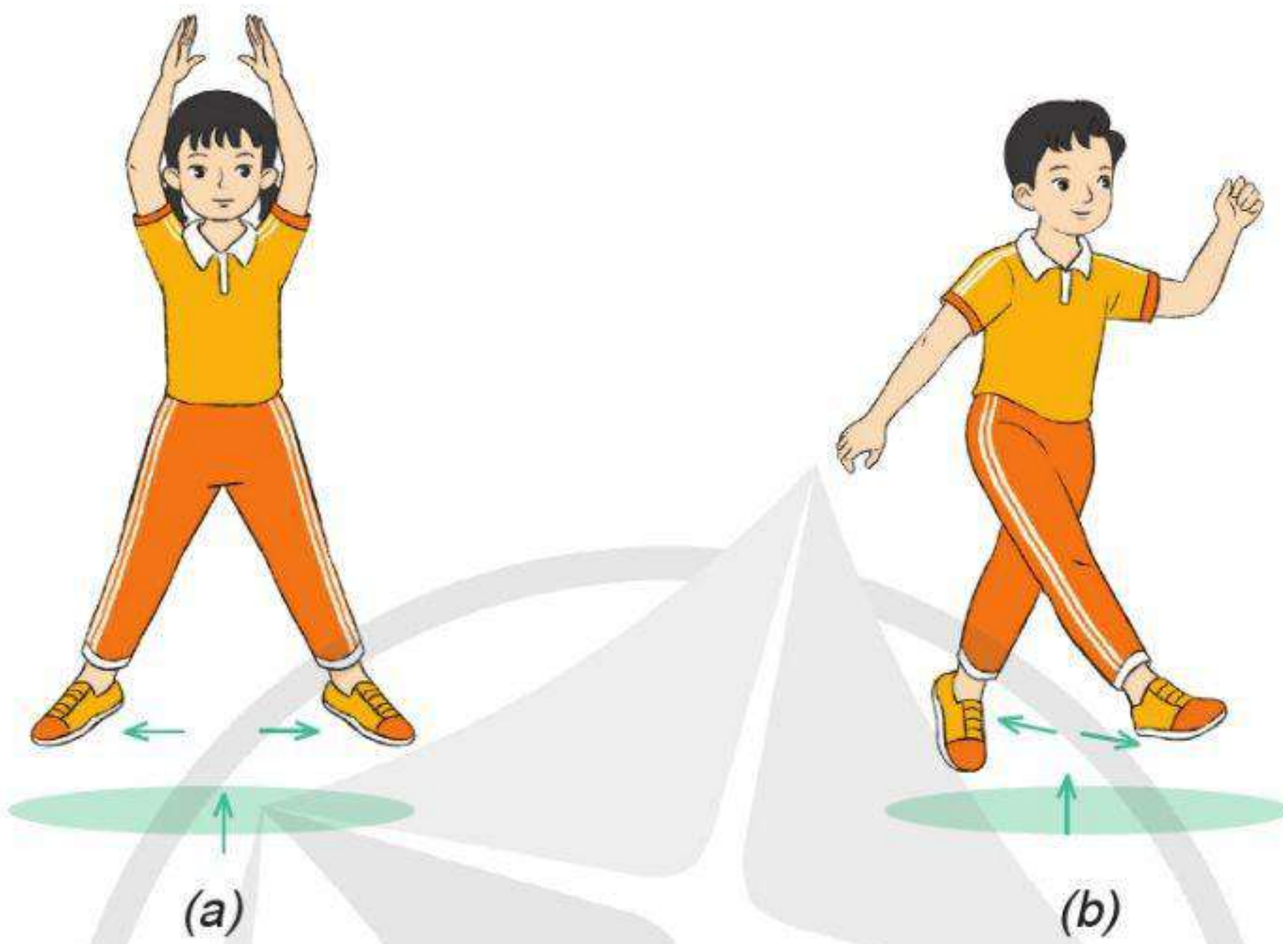


Hình 7. Trò chơi "Nhảy ô tiếp sức"

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn
Bản mẫu

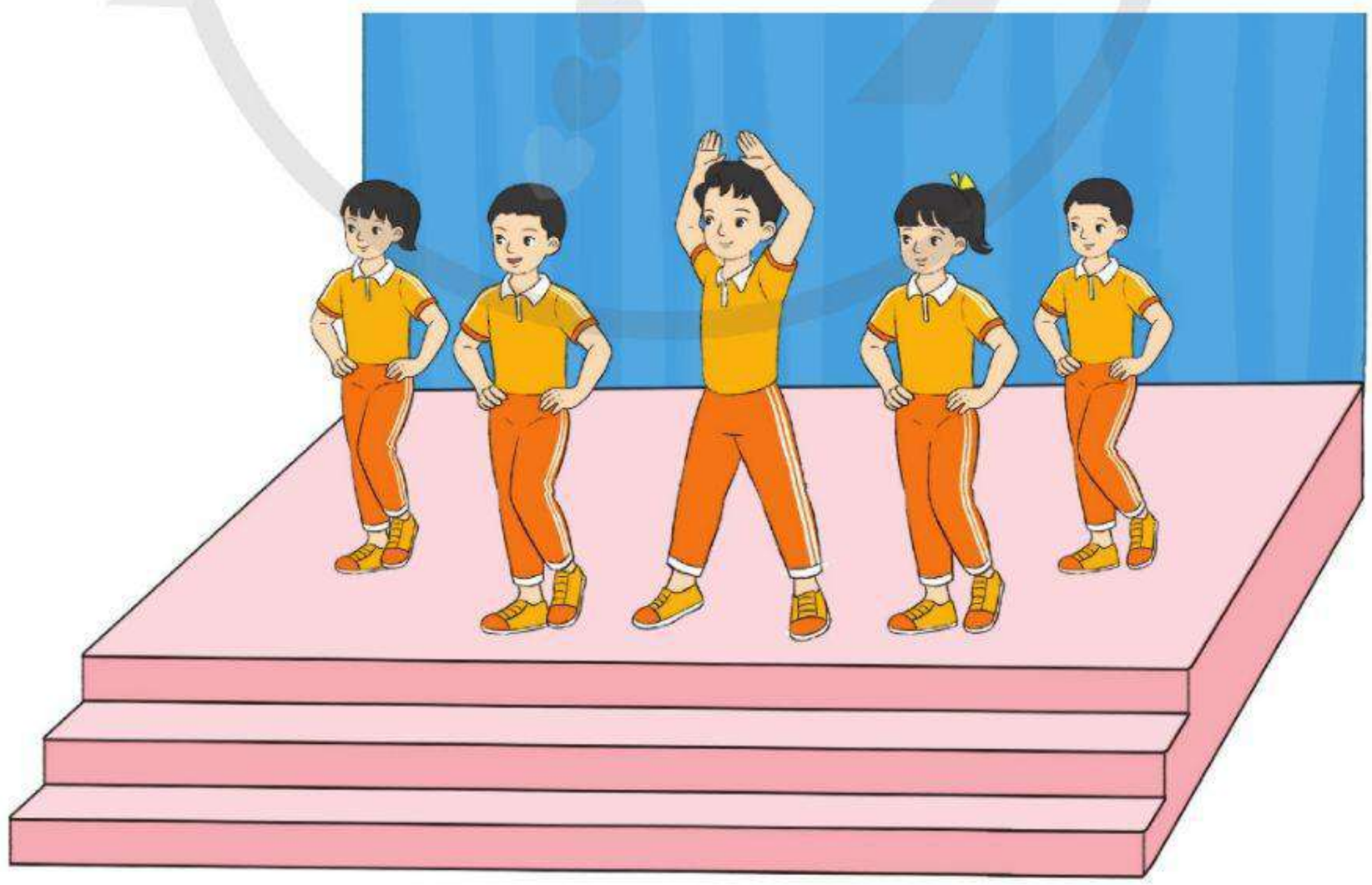
VẬN DỤNG

1 Quan sát H.8, em hãy cho biết tên động tác và thực hiện toàn bộ động tác theo mỗi hình.



Hình 8

2 Em và các bạn vận dụng động tác bật nhảy tách chân vào những hoạt động sinh hoạt, tập luyện, biểu diễn thể dục nhịp điệu và rèn luyện sức khoẻ.



Hình 9. Vận dụng động tác bật nhảy tách chân vào biểu diễn thể dục nhịp điệu

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn
Bản mẫu

Bài 6 BẬT NHẢY QUAY CÁC HƯỚNG

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Biết và thực hiện được các động tác bật nhảy quay các hướng; quan sát tranh ảnh, động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện và tự sửa sai động tác.
- Biết điều khiển tổ, nhóm và giúp đỡ bạn trong tập luyện; tự giác, tích cực và hoàn thành lượng vận động của bài tập.

MỞ ĐẦU

Khởi động

– Xoay các khớp (H.1).

Hình 1. Xoay các khớp

– Kéo dãn cơ (H.2).

Hình 2. Kéo dãn cơ

Trò chơi bổ trợ khởi động

Trò chơi "Nhóm ba, nhóm bảy"

Hình 3. Trò chơi "Nhóm ba, nhóm bảy"

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn

Bản mẫu

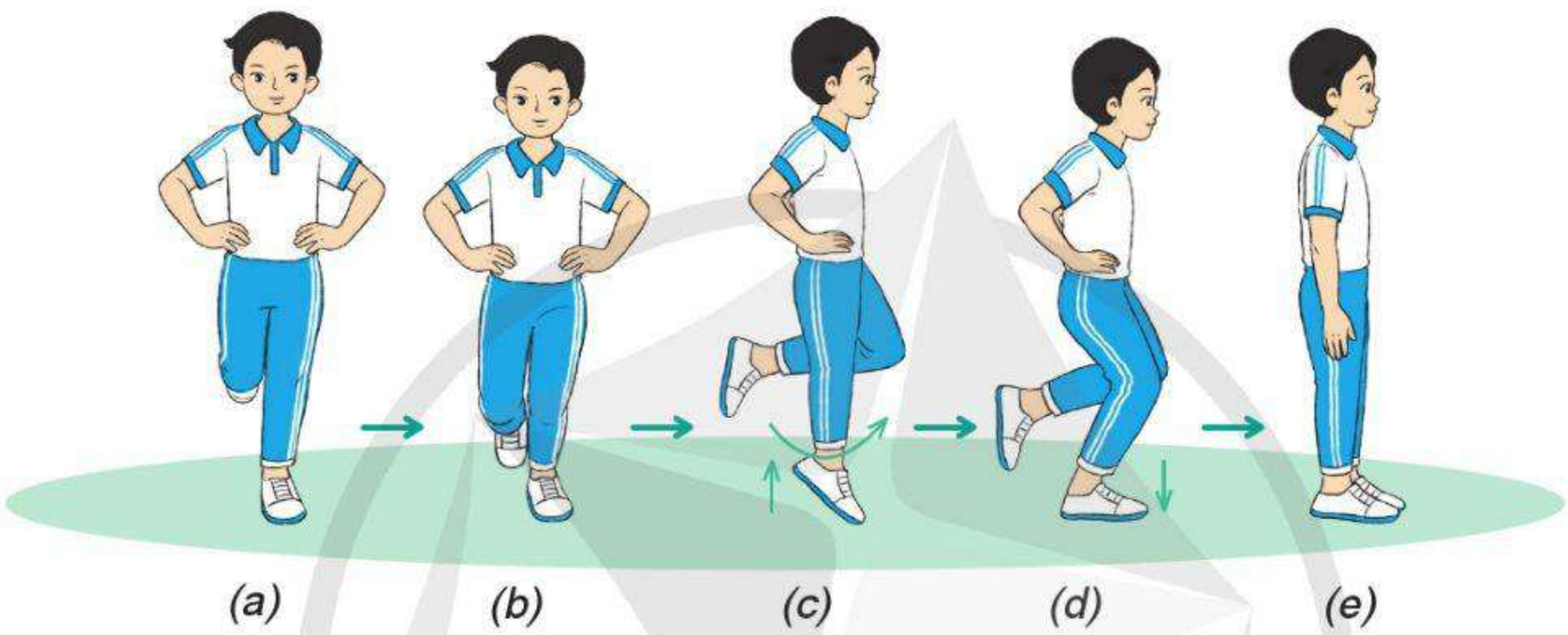
KIẾN THỨC MỚI

1 Bật nhảy trên một chân quay trái, phải

TTCB: Đứng trên một chân (chân trụ), chân còn lại co gối tự nhiên, tay chống hông (H.4a).

Động tác: Chùng gối chân trụ (H.4b), bật nhảy lên cao kết hợp quay sang trái (H.4c) hoặc phải. Tiếp đất bằng nửa trước bàn chân trụ, chùng gối (H.4d).

Kết thúc: Đứng thẳng tự nhiên (H.4e).



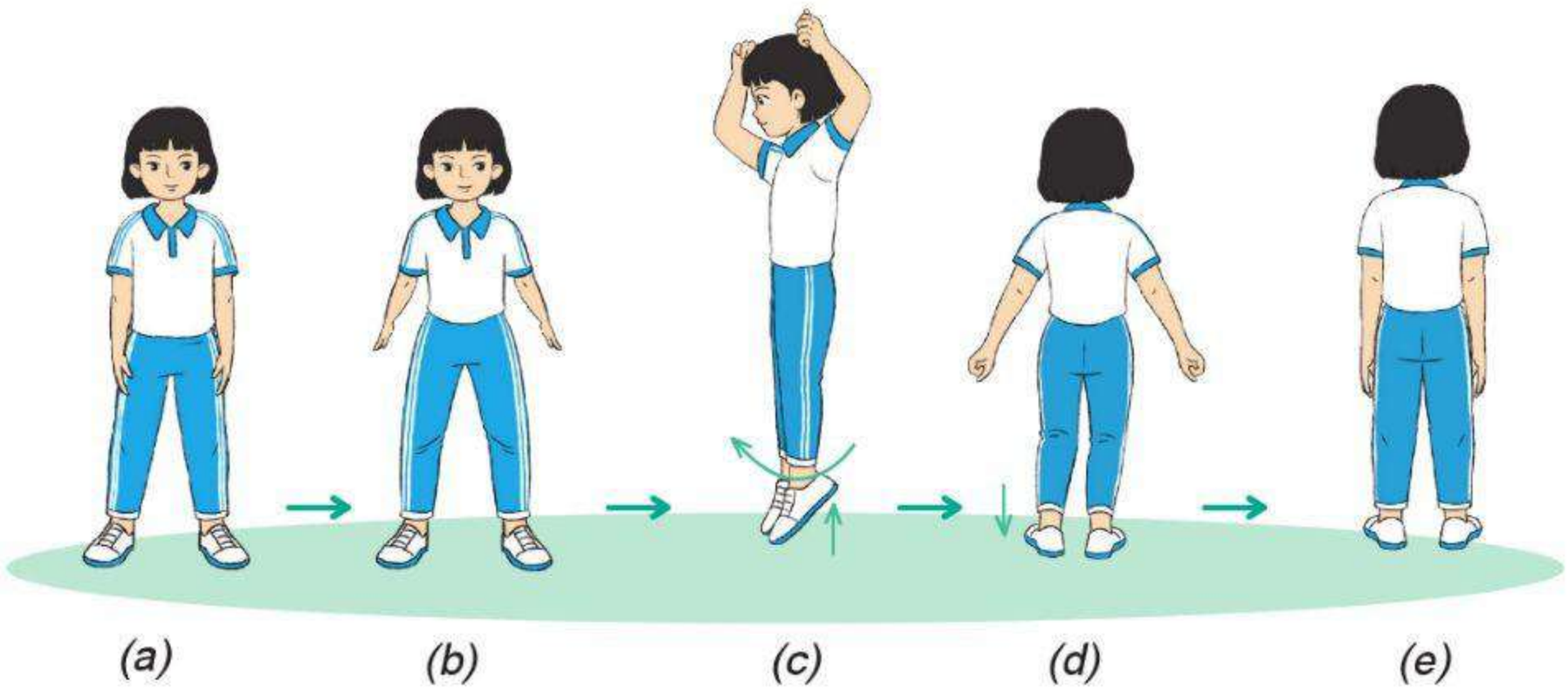
Hình 4. Động tác bật nhảy trên một chân quay trái

2 Bật nhảy hai chân quay sau

TTCB: Đứng thẳng, hai chân rộng bằng vai, tay đặt xuôi theo thân người (H.5a).

Động tác: Chùng gối, hai tay đưa xuống dưới, ra sau lấy đà (H.5b); bật nhảy lên cao kết hợp quay sau, tay đánh tự nhiên (H.5c). Tiếp đất bằng hai nửa trước bàn chân, chùng gối (H.5d).

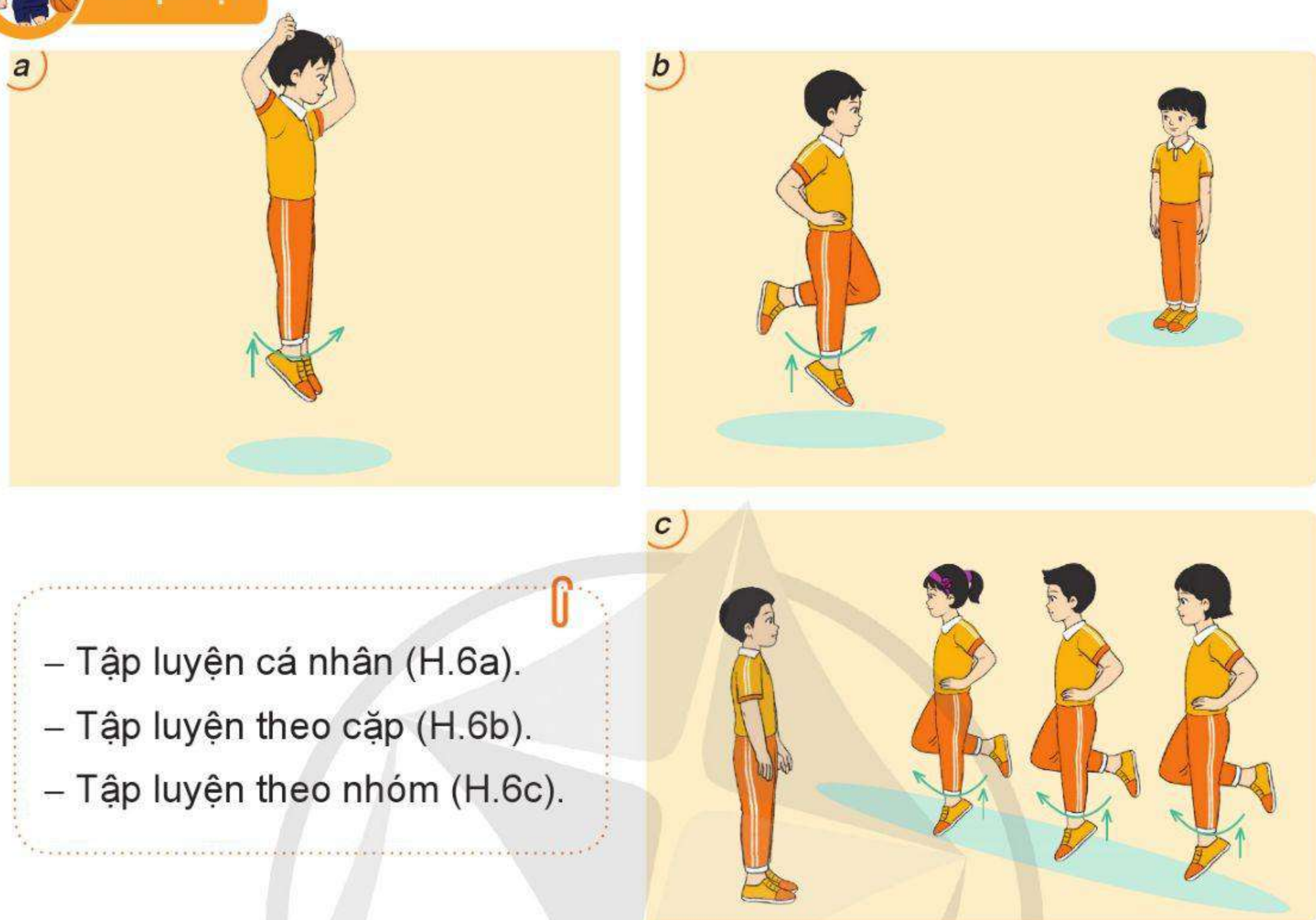
Kết thúc: Hạ tay, đứng thẳng tự nhiên (H.5e).



Hình 5. Động tác bật nhảy hai chân quay sau

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn
Bản mẫu

LUYỆN TẬP

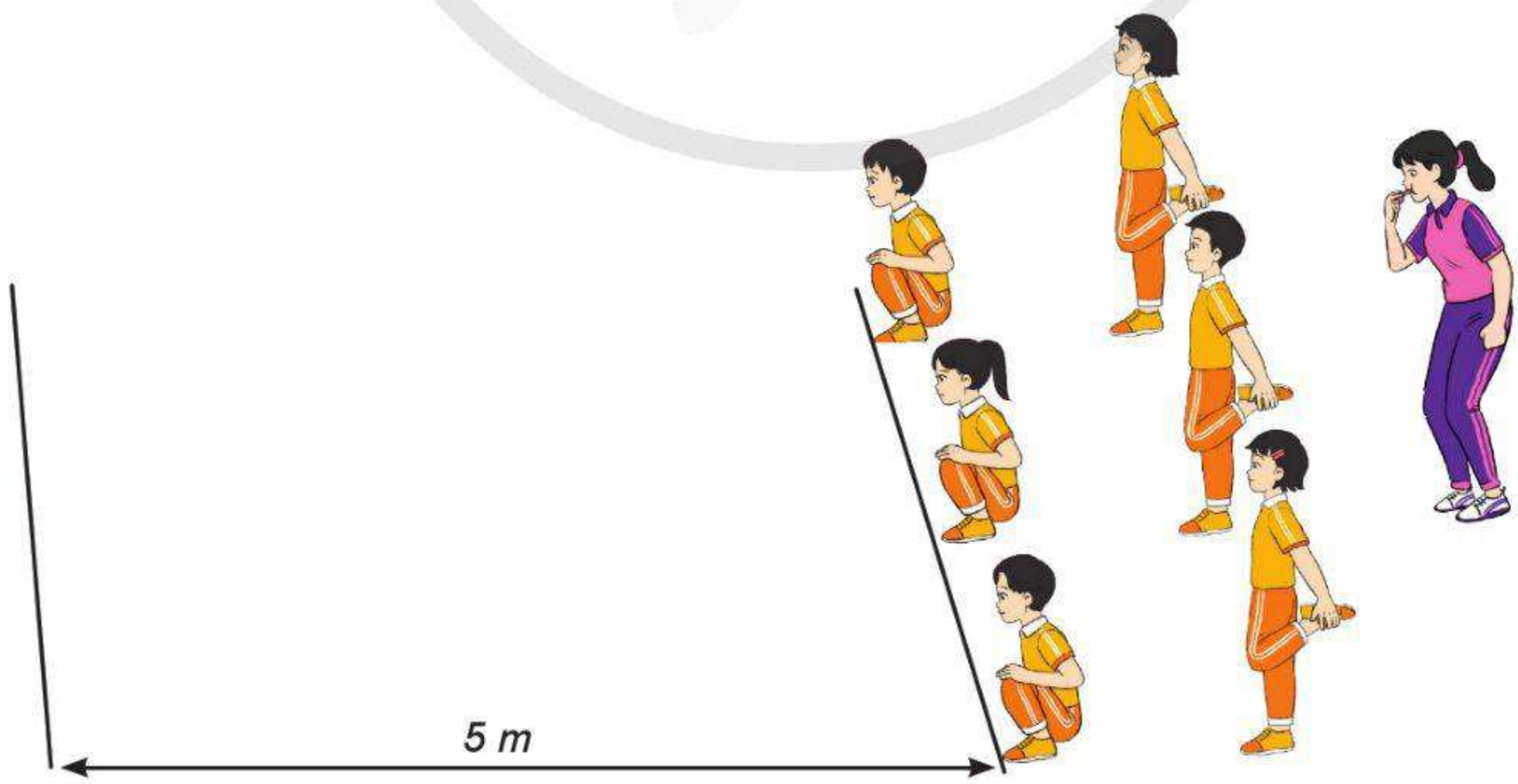


– Tập luyện cá nhân (H.6a).
– Tập luyện theo cặp (H.6b).
– Tập luyện theo nhóm (H.6c).

Hình 6. Luyện tập động tác bật nhảy quay các hướng

Trò chơi rèn luyện kĩ năng phối hợp vận động

Trò chơi "Gà đuổi cóc"

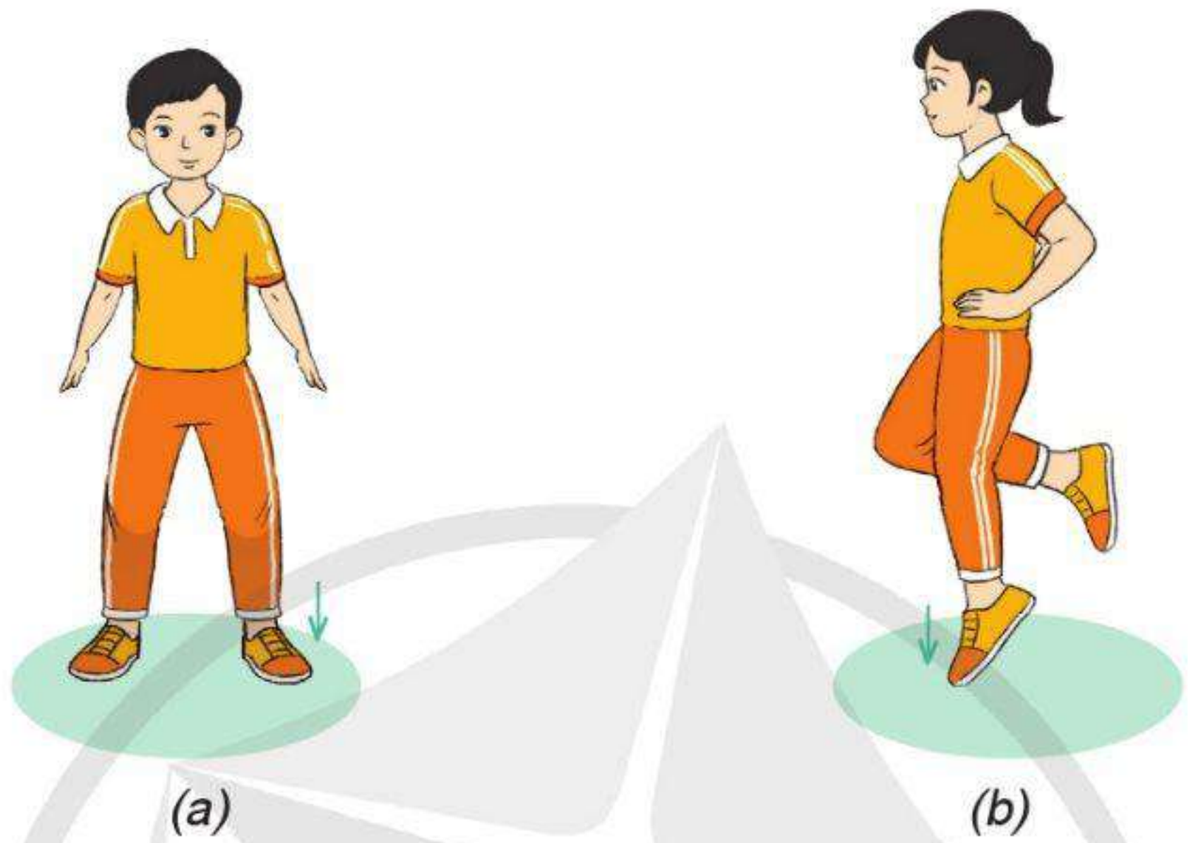


Hình 7. Trò chơi "Gà đuổi cóc"

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn
Bản mẫu

VẬN DỤNG

1 Khi thực hiện động tác bật nhảy quay các hướng (H.8), em cần chú ý điều gì khi tiếp đất? Vì sao?



Hình 8

2 Em và các bạn vận dụng động tác bật nhảy quay các hướng vào những trò chơi vận động, hoạt động sinh hoạt hằng ngày để nâng cao sức khoẻ.

Hình 9. Vận dụng động tác bật nhảy quay các hướng vào trò chơi vận động

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn
Bản mẫu

PHẦN 3

THỂ THAO TỰ CHỌN

Chủ đề 1

BÓNG ĐÁ

Bài 1 ĐỘNG TÁC TÂNG BÓNG BẰNG MU BÀN CHÂN

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện được động tác tâng bóng bằng mu bàn chân; quan sát tranh ảnh, động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện và tự sửa sai động tác.
- Đoàn kết, tích cực trong tập luyện và hoàn thành lượng vận động của bài tập.

MỞ ĐẦU

Khởi động

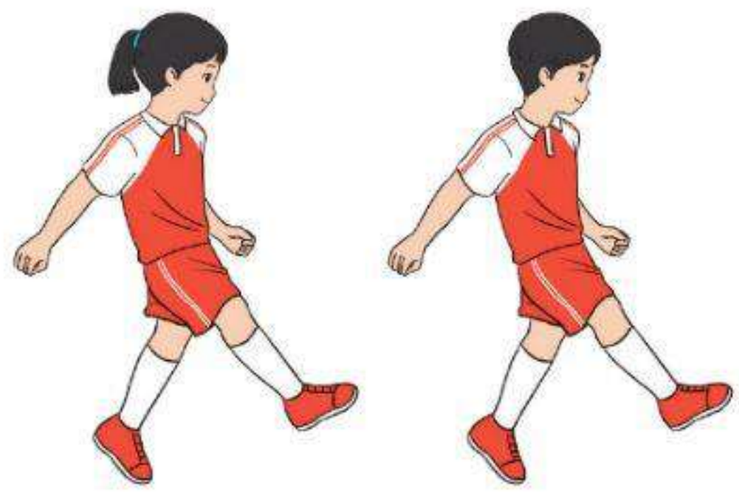
– Xoay các khớp (H.1).

– Kéo dãn cơ (H.2).

Hình 1. Xoay các khớp

Hình 2. Kéo dãn cơ

– Chạy hất lòng bàn chân chạm tay, chạy đá chân ra trước (H.3), chạy hất bàn chân sang hai bên.



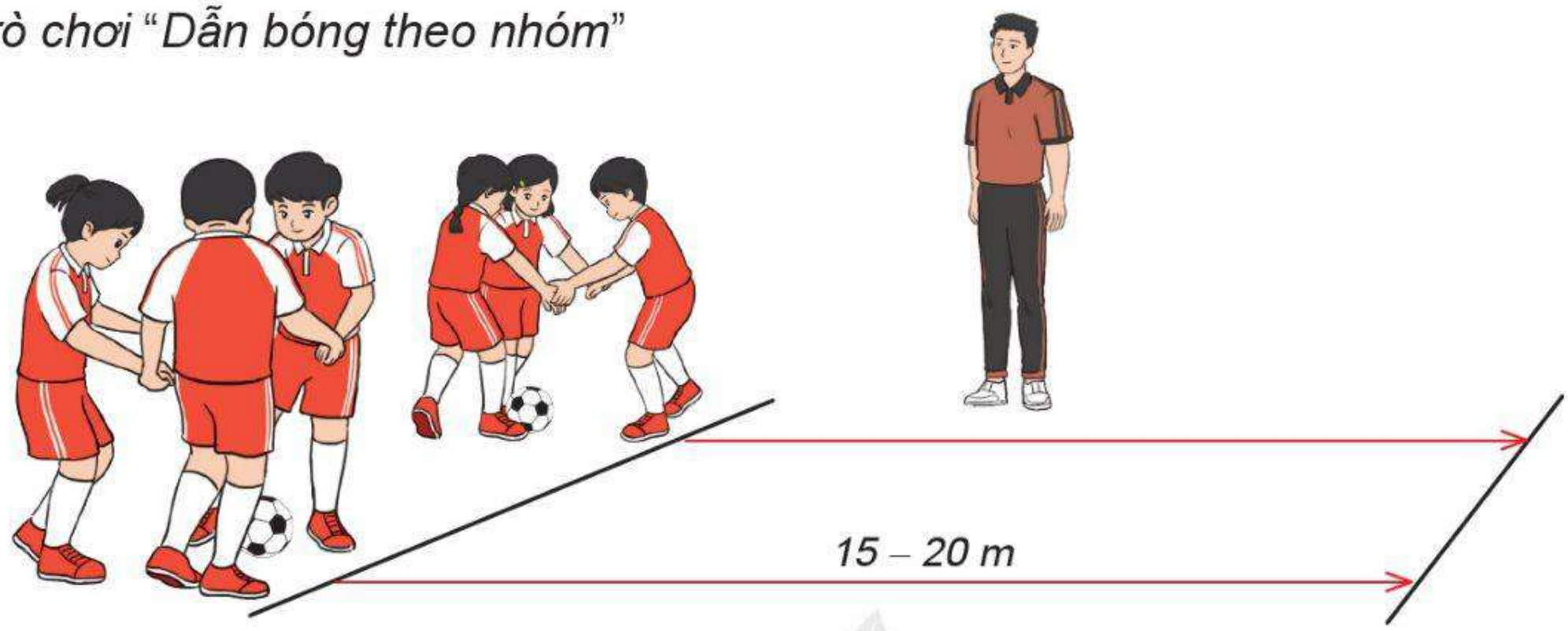
Hình 3. Chạy đá chân ra trước

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn

Bản mẫu

Trò chơi bổ trợ khởi động

Trò chơi "Dẫn bóng theo nhóm"



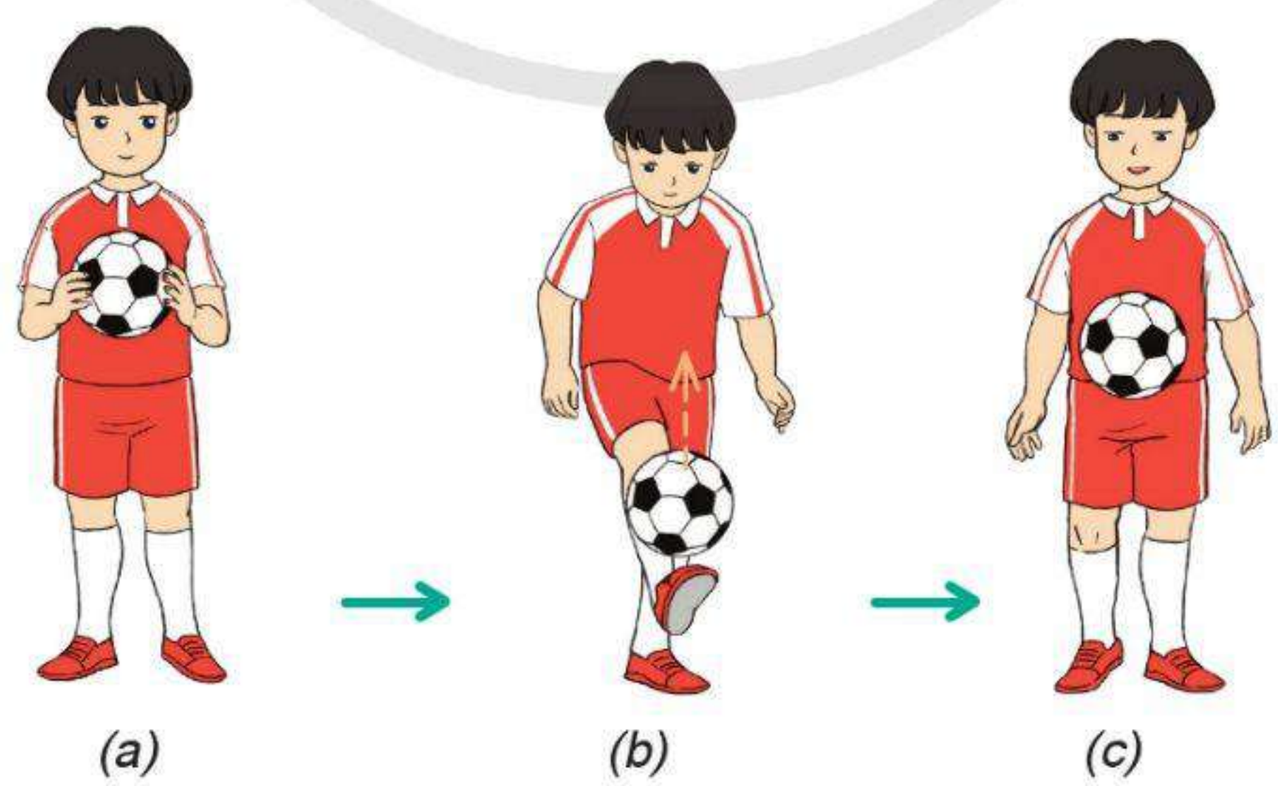
Hình 4. Trò chơi "Dẫn bóng theo nhóm"

Động tác tâng bóng bằng mu bàn chân

TTCB: Đứng tự nhiên, hai tay cầm bóng (H.5a).

Động tác: Tay thả bóng rơi xuống, trọng lượng cơ thể dồn sang chân trụ (chân không thuận), chân thuận duỗi thẳng gối, dùng mu bàn chân đá vào phần dưới của quả bóng cho bóng nảy thẳng lên (H.5b).

Kết thúc: Hạ chân xuống, quan sát bóng và chuẩn bị thực hiện lần tiếp theo (H.5c).

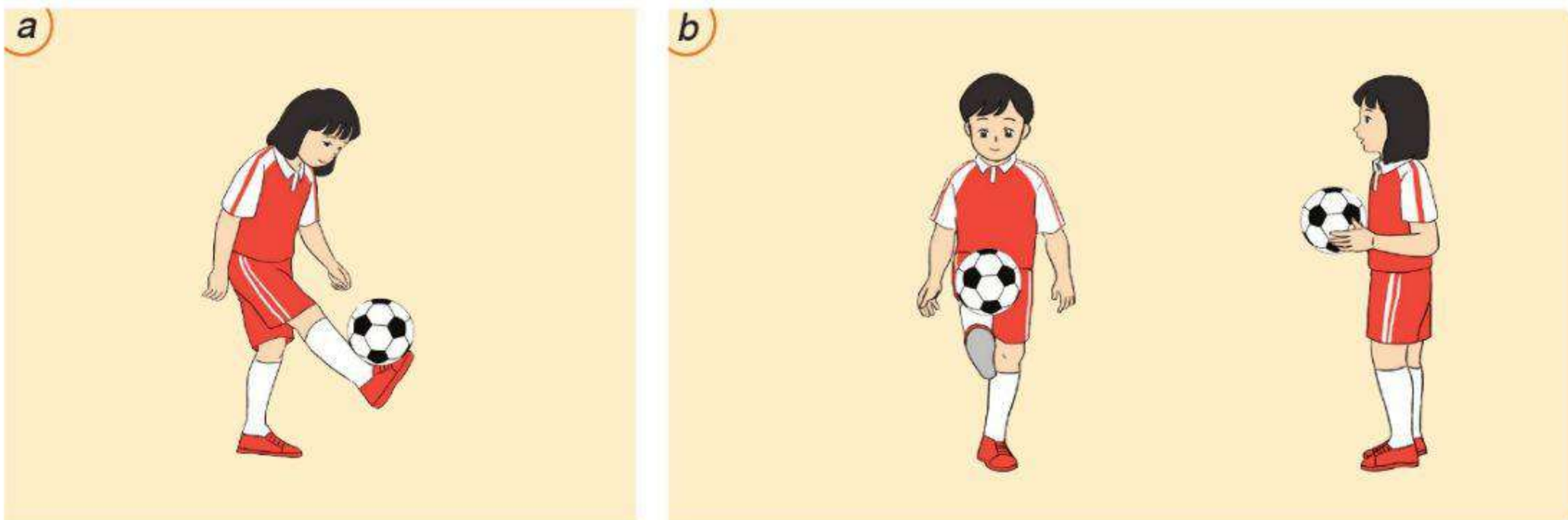


Hình 5. Động tác tâng bóng bằng mu bàn chân

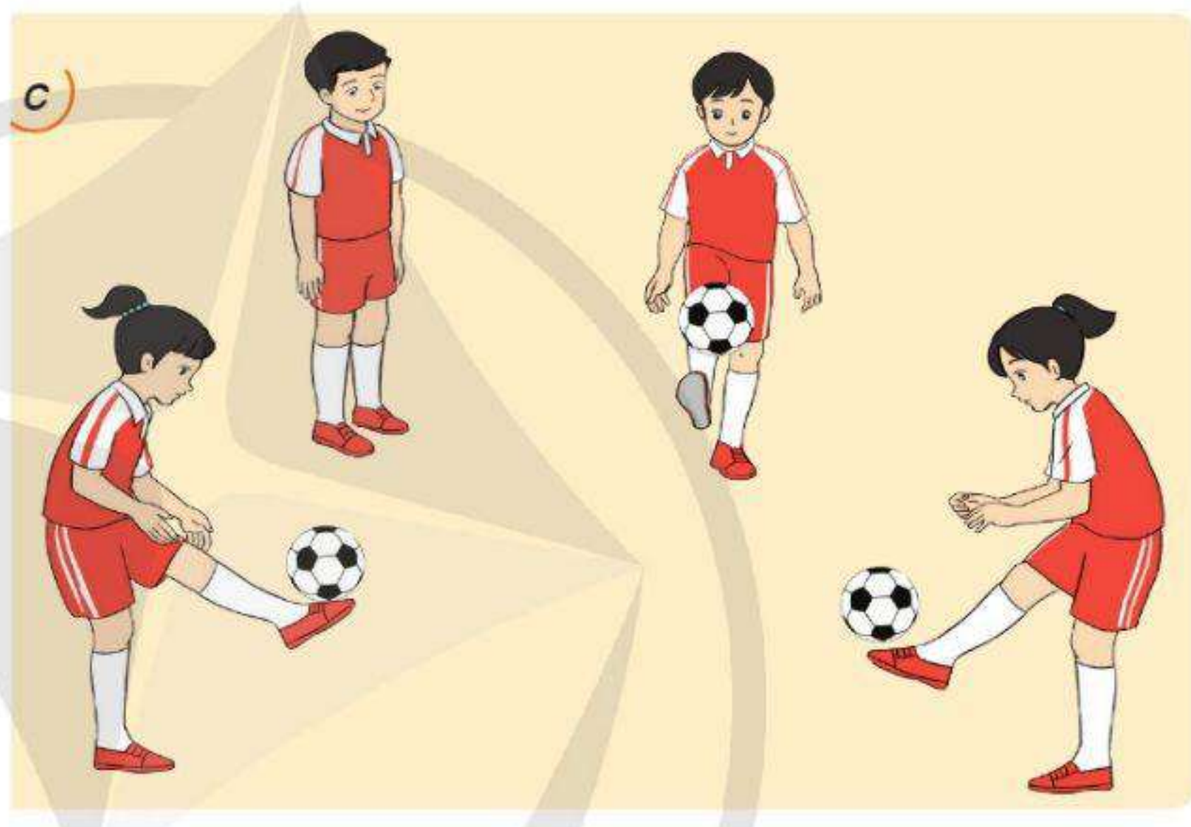
Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn

Bản mẫu

LUYỆN TẬP



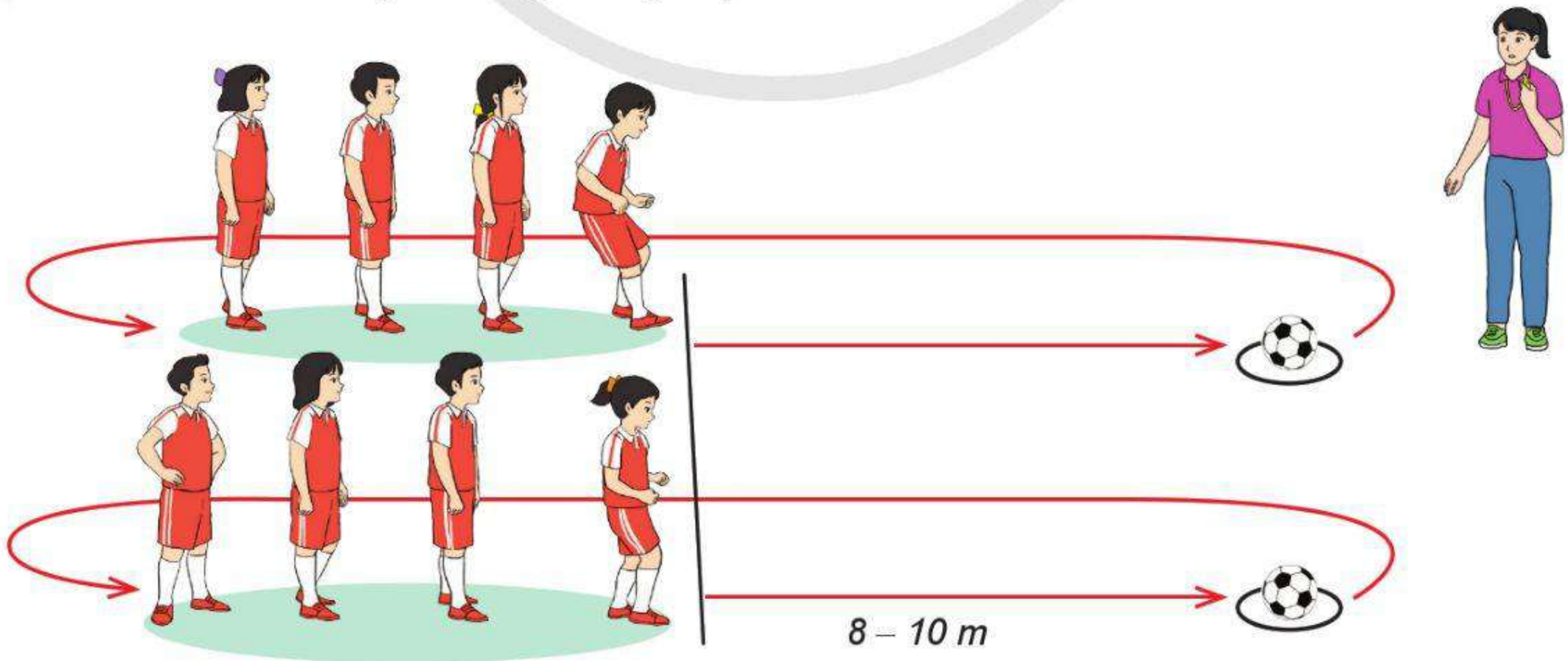
– Tập luyện cá nhân (H.6a).
– Tập luyện theo cặp (H.6b).
– Tập luyện theo nhóm (H.6c).



Hình 6. Luyện tập động tác tâng bóng bằng mu bàn chân

Trò chơi vận động bổ trợ môn Bóng đá

Trò chơi "Di chuyển tâng bóng tiếp sức"



Hình 7. Trò chơi "Di chuyển tâng bóng tiếp sức"

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn
Bản mẫu

VẬN DỤNG

1 Em cần chú ý điều gì khi tâng bóng bằng mu bàn chân (H.8)?

Hình 8

2 Em cùng các bạn tập luyện tâng bóng để phát triển khả năng khéo léo (H.9).

Hình 9. Em cùng các bạn tập luyện tâng bóng

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn

Bản mẫu

Bài 2 ĐỘNG TÁC DỪNG BÓNG LĂN SỆT BẰNG LÒNG BÀN CHÂN

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện được động tác dừng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân; quan sát tranh ảnh, động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện và tự sửa sai động tác.
- Tích cực, hoàn thành lượng vận động của bài tập và thể hiện sự yêu thích, thường xuyên tập luyện môn Bóng đá.

MỞ ĐẦU

Khởi động

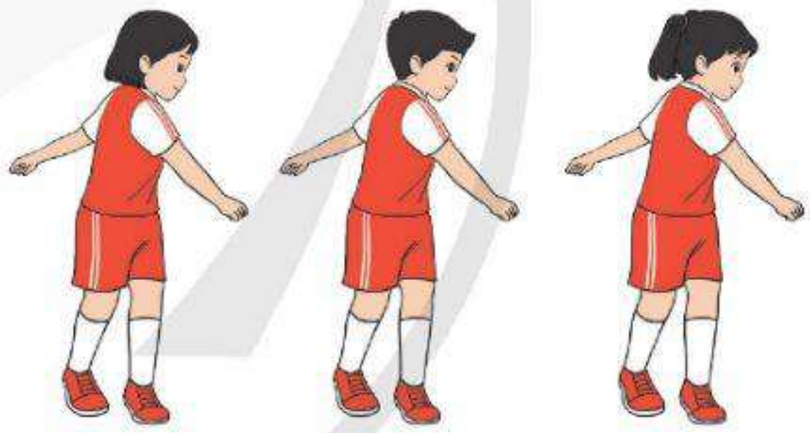
– Xoay các khớp (H.1).

– Kéo dãn cơ (H.2).

Hình 1. Xoay các khớp

Hình 2. Kéo dãn cơ

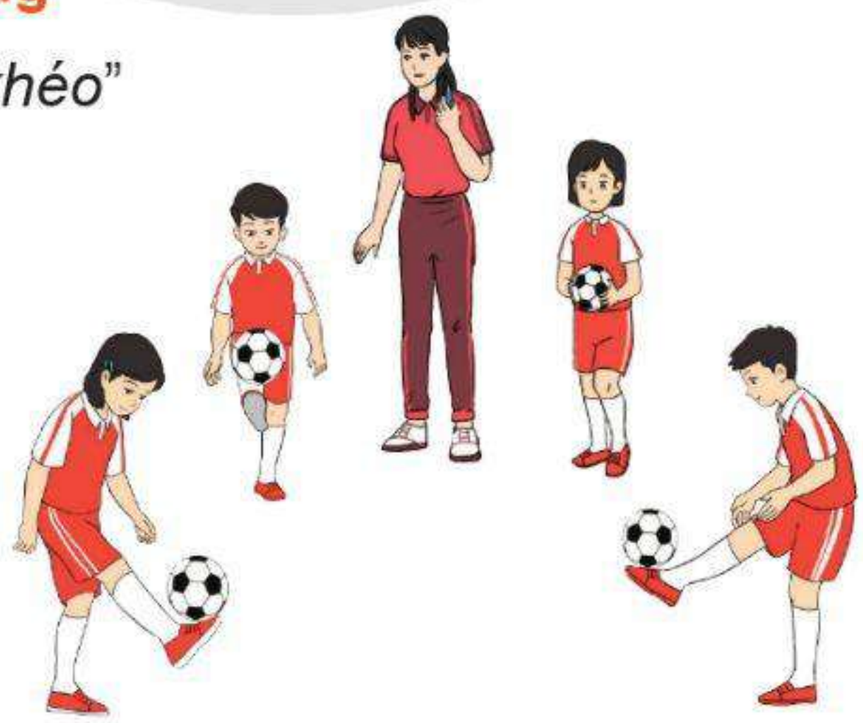
– Chạy nhẹ nhàng, chạy bước nhỏ, chạy hất lòng bàn chân, chạy đá chân ra trước, chạy vặn hông (H.3).



Hình 3. Chạy vặn hông

Trò chơi bổ trợ khởi động

Trò chơi "Đội tâng bóng khéo"



Hình 4. Trò chơi "Đội tâng bóng khéo"

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn

Bản mẫu

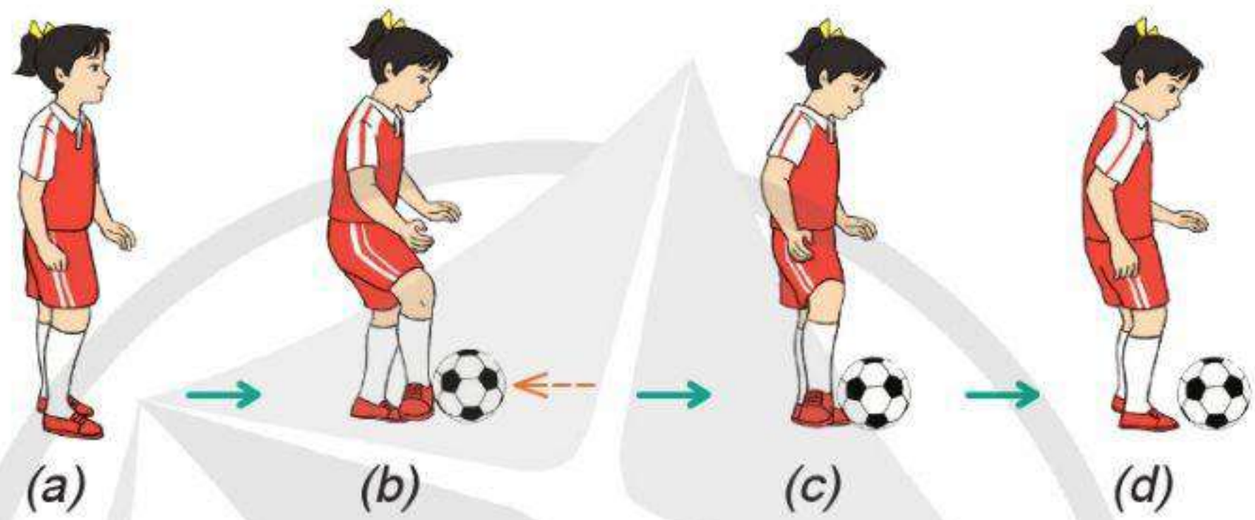
KIẾN THỨC MỚI

Động tác dừng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân

TTCB: Đứng tự nhiên, mắt quan sát bóng đến (H.5a).

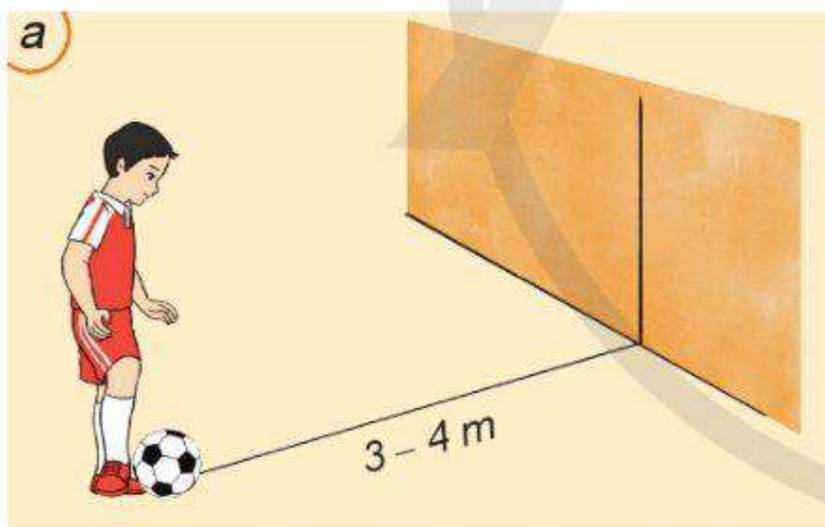
Động tác: Khi bóng lăn đến, xoay mũi bàn chân trụ (chân không thuận) về hướng bóng, hơi chùng gối, nhấc chân thuận hướng lòng bàn chân về phía bóng đến để đón bóng (H.5b). Khi lòng bàn chân tiếp xúc bóng, kéo nhẹ bàn chân về sau để giảm sự tác động của bóng (H.5c).

Kết thúc: Về tư thế đứng tự nhiên (H.5d).



Hình 5. Động tác dừng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân

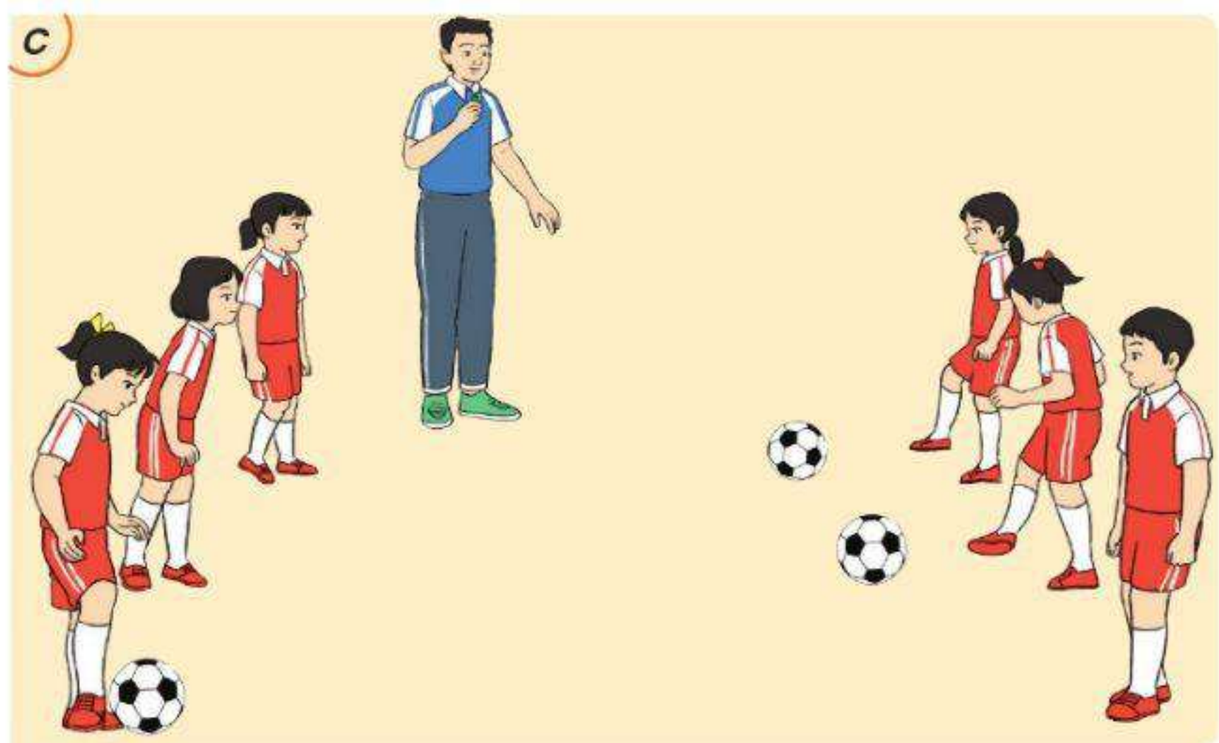
LUYỆN TẬP



– Tập luyện cá nhân (H.6a).

– Tập luyện theo cặp (H.6b).

– Tập luyện theo nhóm (H.6c).



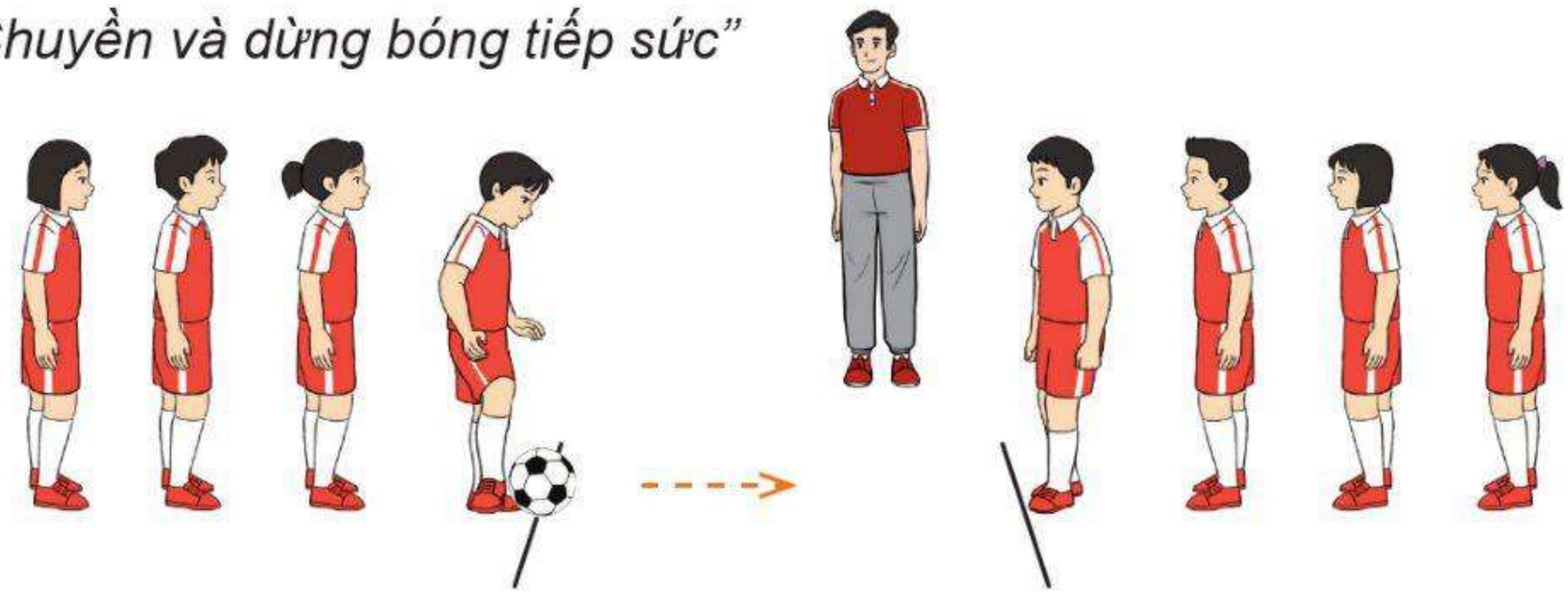
Hình 6. Luyện tập động tác dừng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn

Bản mẫu

Trò chơi vận động bổ trợ môn Bóng đá

Trò chơi "Chuyền và dừng bóng tiếp sức"



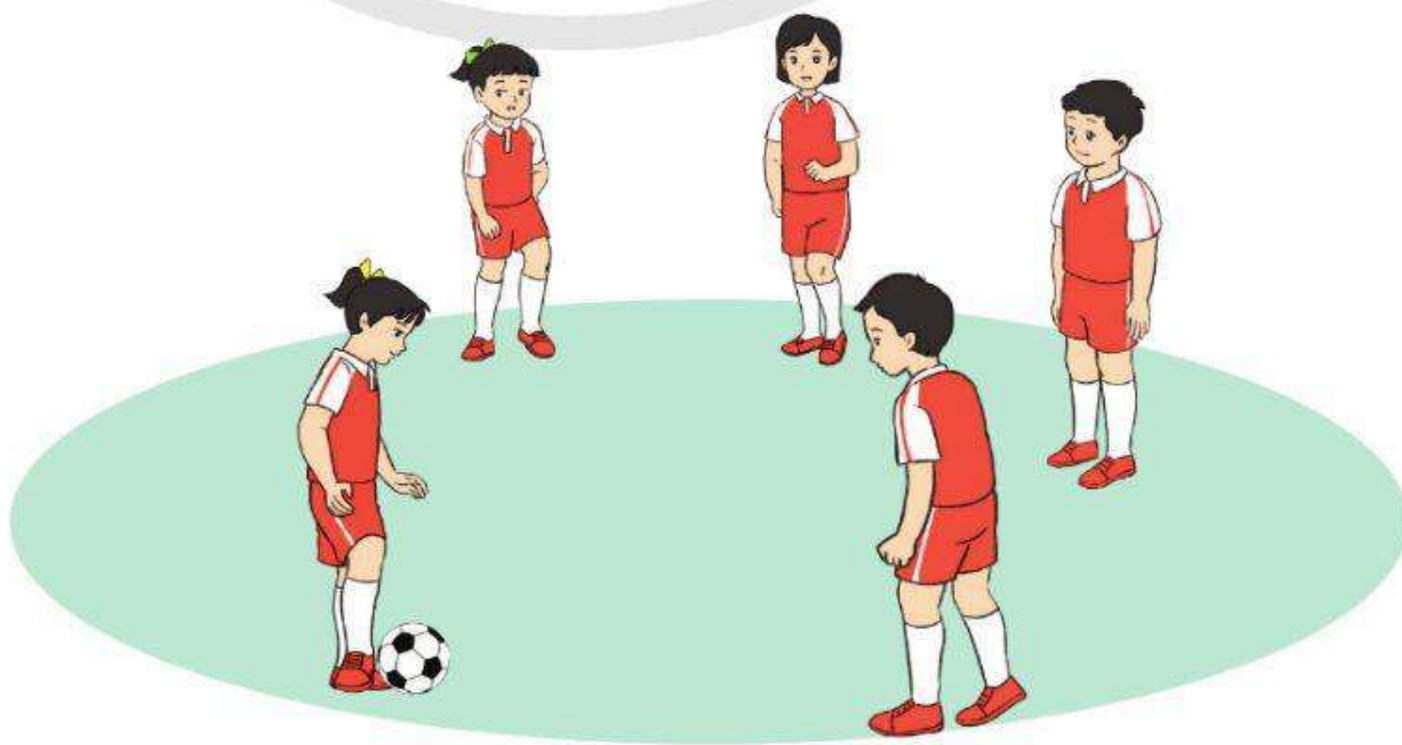
Hình 7. Trò chơi "Chuyền và dừng bóng tiếp sức"

VẬN DỤNG

1 Trong động tác dừng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân (H.8), khi chân tiếp xúc bóng, em cần chú ý điều gì? Vì sao?

Hình 8

2 Em cùng các bạn vận dụng động tác dừng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân vào các trò chơi đá bóng để rèn luyện sức khoẻ.



Hình 9. Vận dụng dừng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân vào trò chơi đá bóng

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn

Bản mẫu

Bài 3 ĐỘNG TÁC ĐÁ BÓNG CỐ ĐỊNH BẰNG MU TRONG (MÁ TRONG) BÀN CHÂN

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện được động tác đá bóng cố định bằng mu trong (má trong) bàn chân; quan sát tranh ảnh, động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện và tự sửa sai động tác.
- Biết điều khiển tổ, nhóm và giúp đỡ bạn trong tập luyện; tích cực, hoàn thành lượng vận động của bài tập.

MỞ ĐẦU

Khởi động

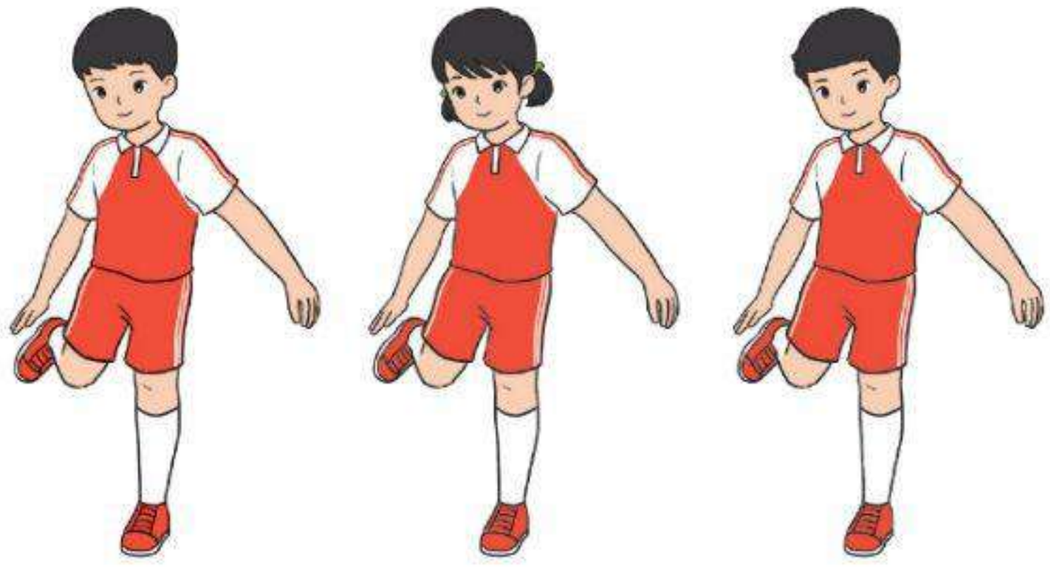
– Xoay các khớp (H.1).

– Kéo dãn cơ (H.2).

Hình 1. Xoay các khớp

Hình 2. Kéo dãn cơ

– Chạy vặn hông, chạy mở đùi, chạy đá chân ra trước, chạy hất bàn chân sang hai bên (H.3).



Hình 3. Chạy hất bàn chân sang hai bên

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn

Bản mẫu

Trò chơi bổ trợ khởi động

Trò chơi "Chuyền bóng và dừng bóng"

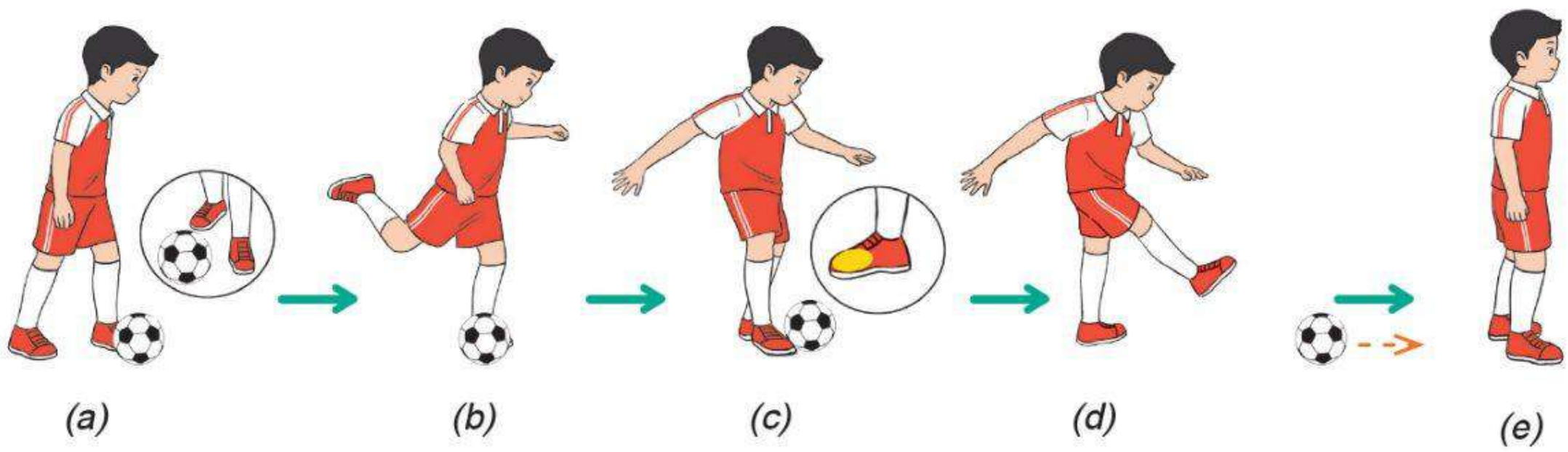
Hình 4. Trò chơi "Chuyền bóng và dừng bóng"

Động tác đá bóng cố định bằng mu trong (má trong) bàn chân

TTCB: Đứng chân trước chân sau, chân thuận đặt phía sau (H.5a), chân trụ (chân không thuận) đặt trước, ngang bóng và cách bóng từ 15 – 20 cm.

Động tác: Lăng chân thuận ra sau, lên cao tạo đà (H.5b), sau đó đưa chân từ sau ra trước, hướng mu trong (má trong) bàn chân tiếp xúc bóng (H.5c) đá bóng về phía trước, chân thuận tiếp tục đưa ra trước theo hướng đá bóng (H.5d).

Kết thúc: Về tư thế đứng tự nhiên (H.5e).

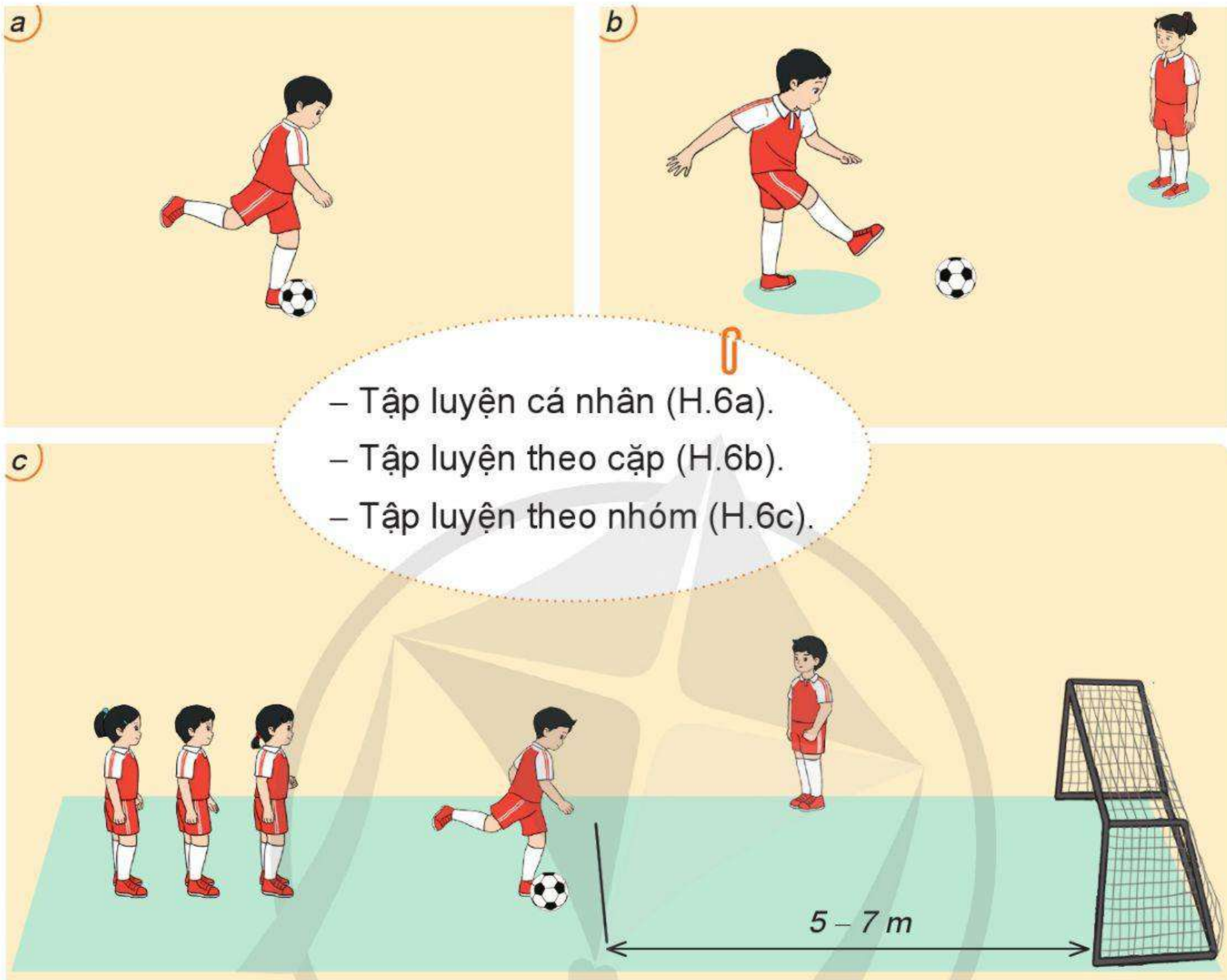


Hình 5. Động tác đá bóng cố định bằng mu trong (má trong) bàn chân

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn

Bản mẫu

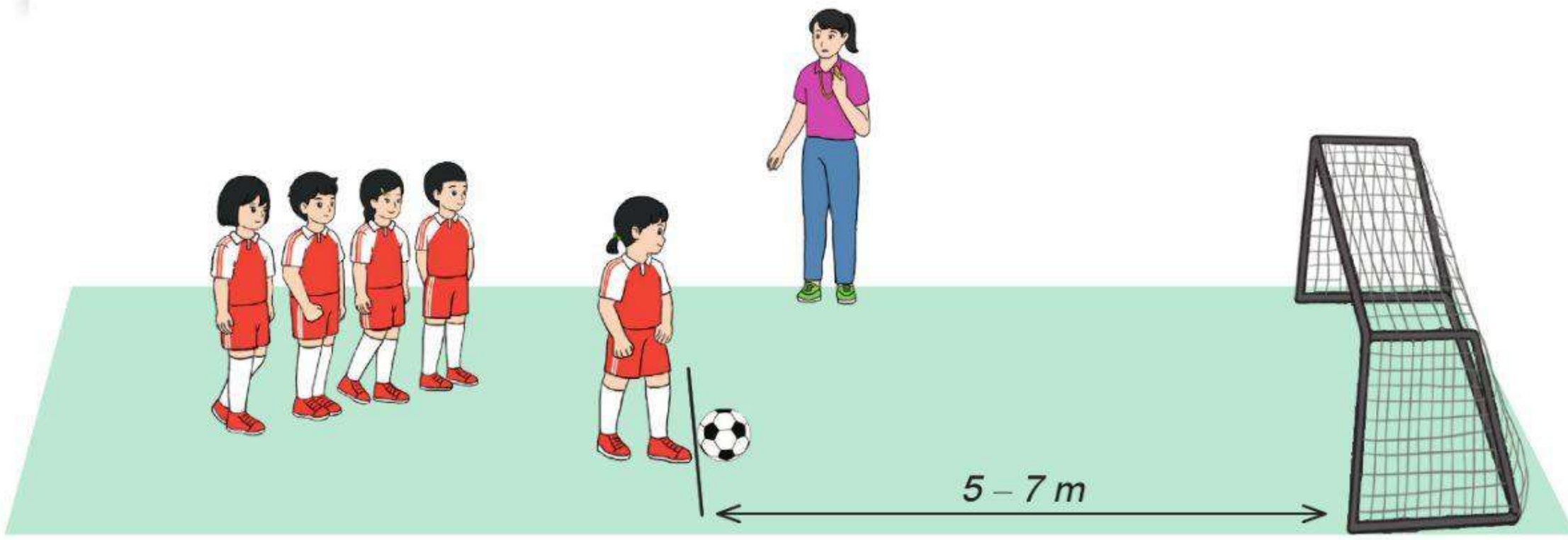
LUYỆN TẬP



Hình 6. Luyện tập động tác đá bóng cố định bằng mu trong (má trong) bàn chân

Trò chơi vận động bổ trợ môn Bóng đá

Trò chơi "Đá bóng vào cầu môn"



Hình 7. Trò chơi "Đá bóng vào cầu môn"

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn

Bản mẫu

VẬN DỤNG

1 Hình nào dưới đây (H.8) thể hiện đúng bước đặt chân trụ khi thực hiện động tác đá bóng cố định bằng mu trong (má trong) bàn chân? Khi thực hiện động tác đá bóng cố định bằng mu trong bàn chân, chân trụ đặt như thế nào so với bóng?

Hình 8

2 Em cùng các bạn chơi đá bóng để tăng cường sức khoẻ và thư giãn sau giờ học.

Hình 9. Em cùng các bạn chơi đá bóng

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn
Bản mẫu

Bài 4 PHỐI HỢP CHẠY ĐÀ ĐÁ BÓNG CỐ ĐỊNH

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện được động tác phối hợp chạy đà đá bóng cố định bằng lòng bàn chân và mu trong (má trong) bàn chân; quan sát tranh ảnh, động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện và tự sửa sai động tác.
- Đoàn kết, tích cực trong tập luyện và hoàn thành lượng vận động của bài tập.

MỞ ĐẦU

Khởi động

– Xoay các khớp (H.1).

– Kéo dãn cơ (H.2).

Hình 1. Xoay các khớp

Hình 2. Kéo dãn cơ

– Chạy vặn hông, chạy mở đùi, chạy đá chân ra trước, chạy hất bàn chân sang hai bên, chạy hất lòng bàn chân (H.3).

Hình 3. Chạy hất lòng bàn chân

Trò chơi bổ trợ khởi động

Trò chơi "Chuyền bóng qua lại"

Hình 4. Trò chơi "Chuyền bóng qua lại"

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn

Bản mẫu

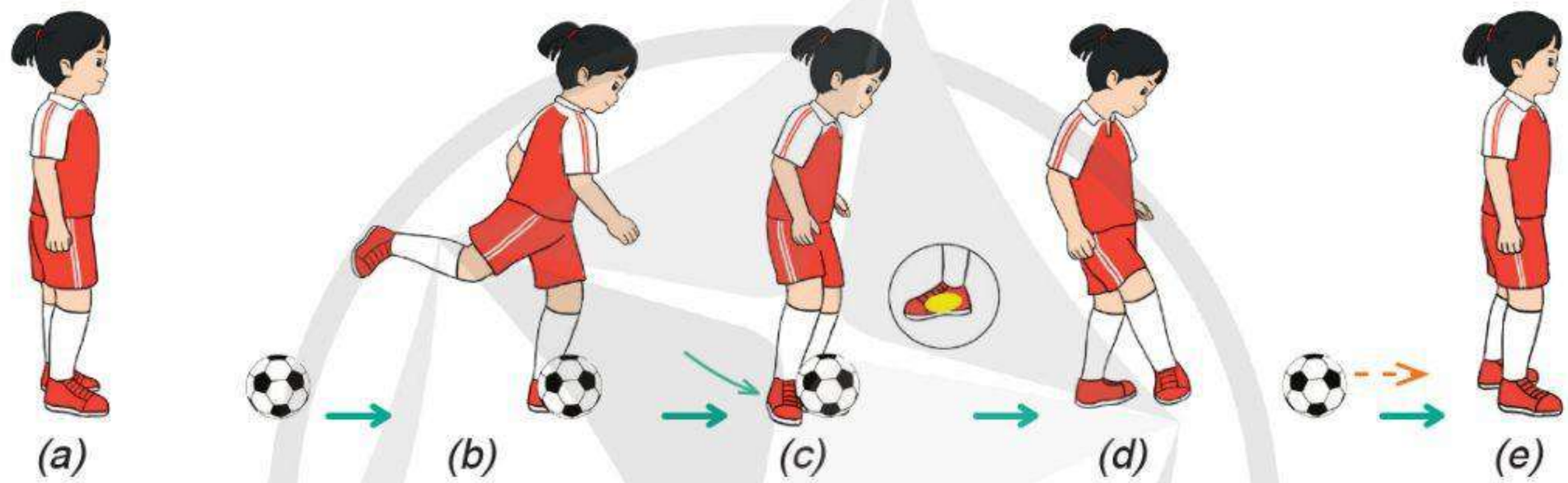
KIẾN THỨC MỚI

1 Phối hợp chạy đà đá bóng cố định bằng lòng bàn chân

TTCB: Đứng tự nhiên, thẳng theo hướng đá bóng, cách bóng khoảng 1,5 – 2 m (H.5a).

Động tác: Chạy các bước đà ngắn và điều chỉnh khoảng cách sao cho tới bước đà cuối chân trụ đặt ngang bóng, cách bóng từ 10 – 15 cm (H.5b), chân thuận lăng mạnh từ sau ra trước, lòng bàn chân tiếp xúc bóng (H.5c) đá bóng về phía trước, chân thuận theo đà đưa về hướng bóng đi (H.5d).

Kết thúc: Về tư thế đứng tự nhiên (H.5e).



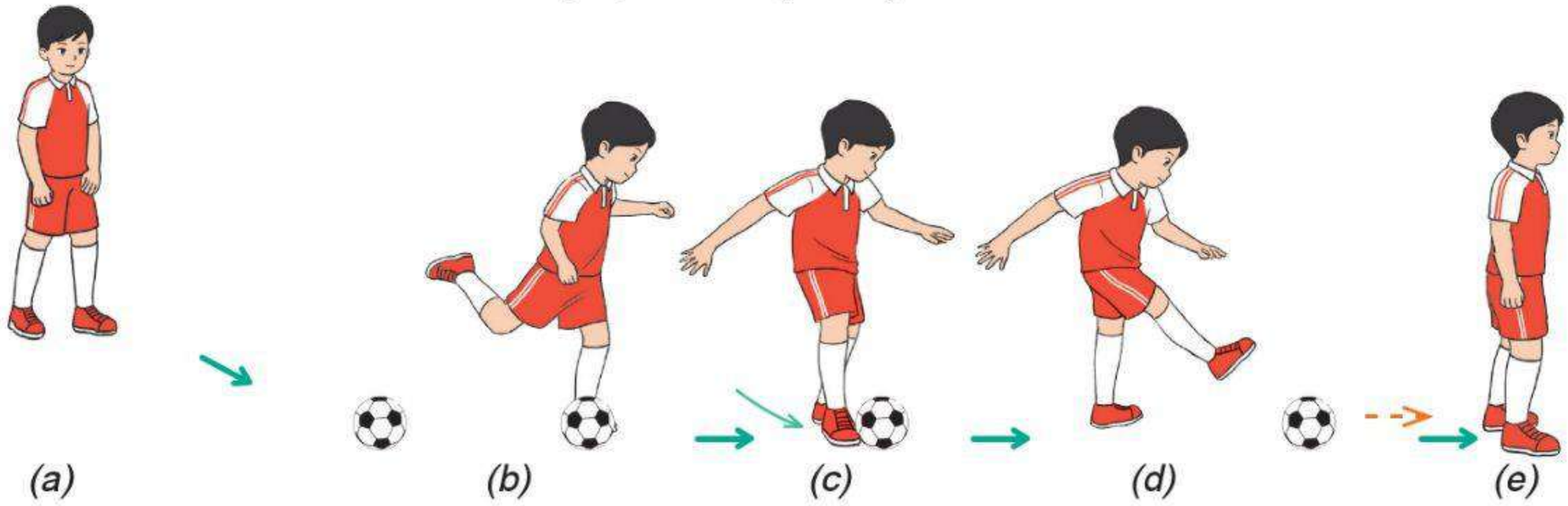
Hình 5. Phối hợp chạy đà đá bóng cố định bằng lòng bàn chân

2 Phối hợp chạy đà đá bóng cố định bằng mu trong (má trong) bàn chân

TTCB: Đứng tự nhiên, chếch so với hướng đá bóng, cách bóng khoảng 1,5 – 2 m (H.6a).

Động tác: Chạy các bước đà ngắn và điều chỉnh khoảng cách sao cho tới bước đà cuối chân trụ đặt ngang bóng, cách bóng từ 15 – 20 cm (H.6b), chân thuận lăng mạnh từ sau ra trước, mu trong (má trong) bàn chân tiếp xúc bóng (H.6c) đá bóng về phía trước, chân thuận theo đà đưa về hướng bóng đi (H.6d).

Kết thúc: Về tư thế đứng tự nhiên (H.5e).

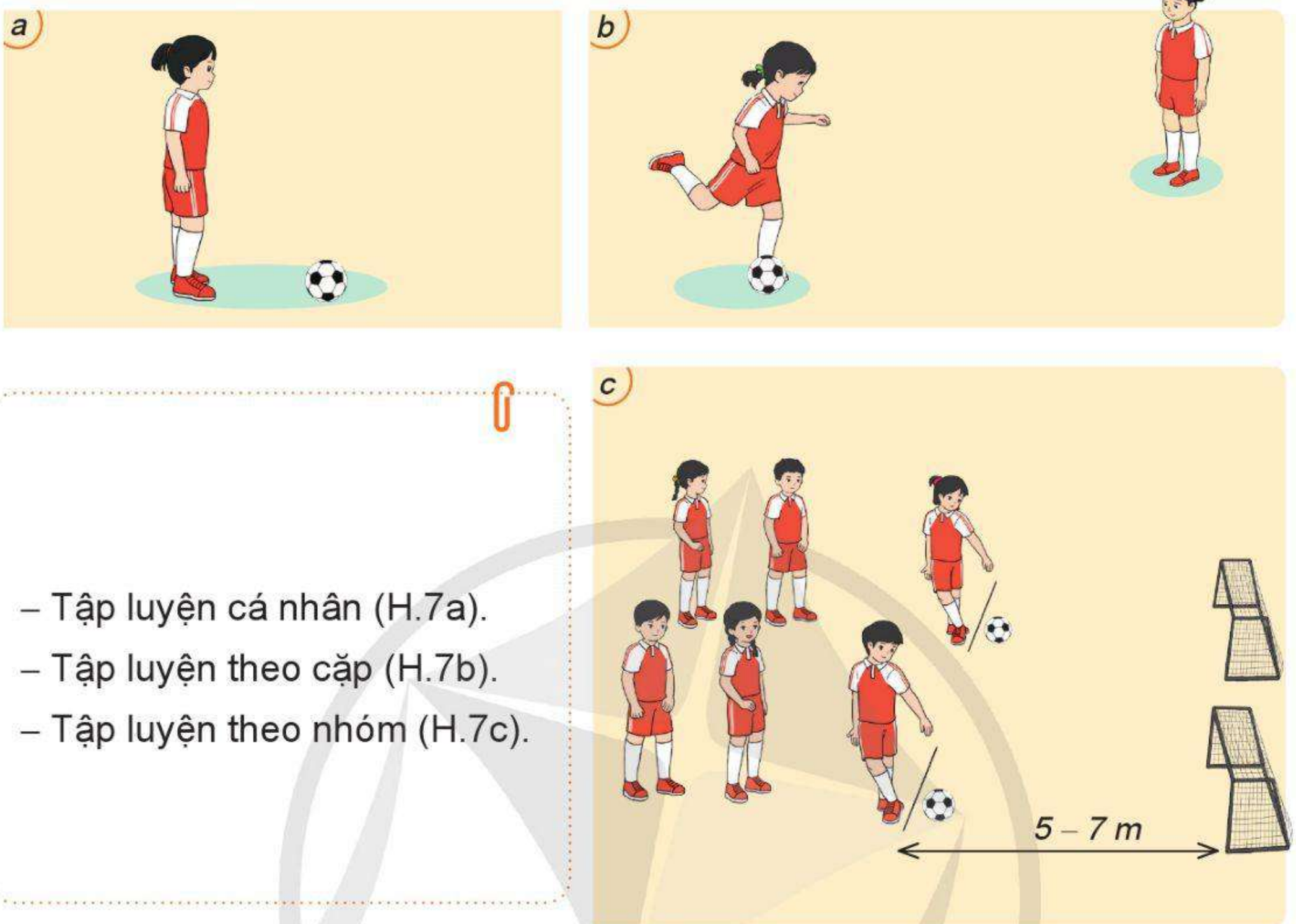


Hình 6. Phối hợp chạy đà đá bóng cố định bằng mu trong (má trong) bàn chân

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn

Bản mẫu

LUYỆN TẬP

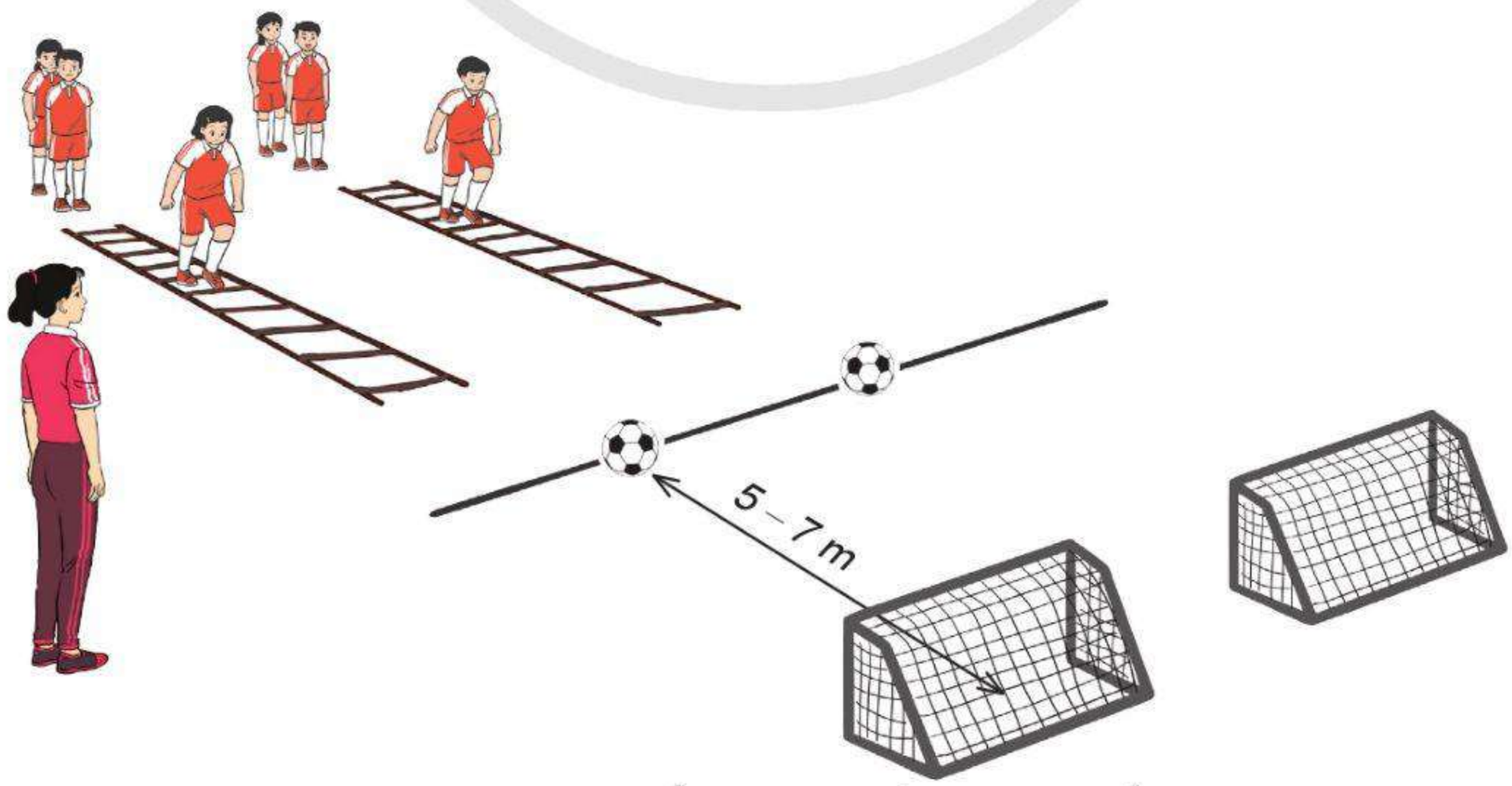


– Tập luyện cá nhân (H.7a).
– Tập luyện theo cặp (H.7b).
– Tập luyện theo nhóm (H.7c).

Hình 7. Luyện tập phối hợp chạy đà đá bóng cố định

Trò chơi vận động bổ trợ môn Bóng đá

Trò chơi "Di chuyển nhanh khéo đá bóng tiếp sức"

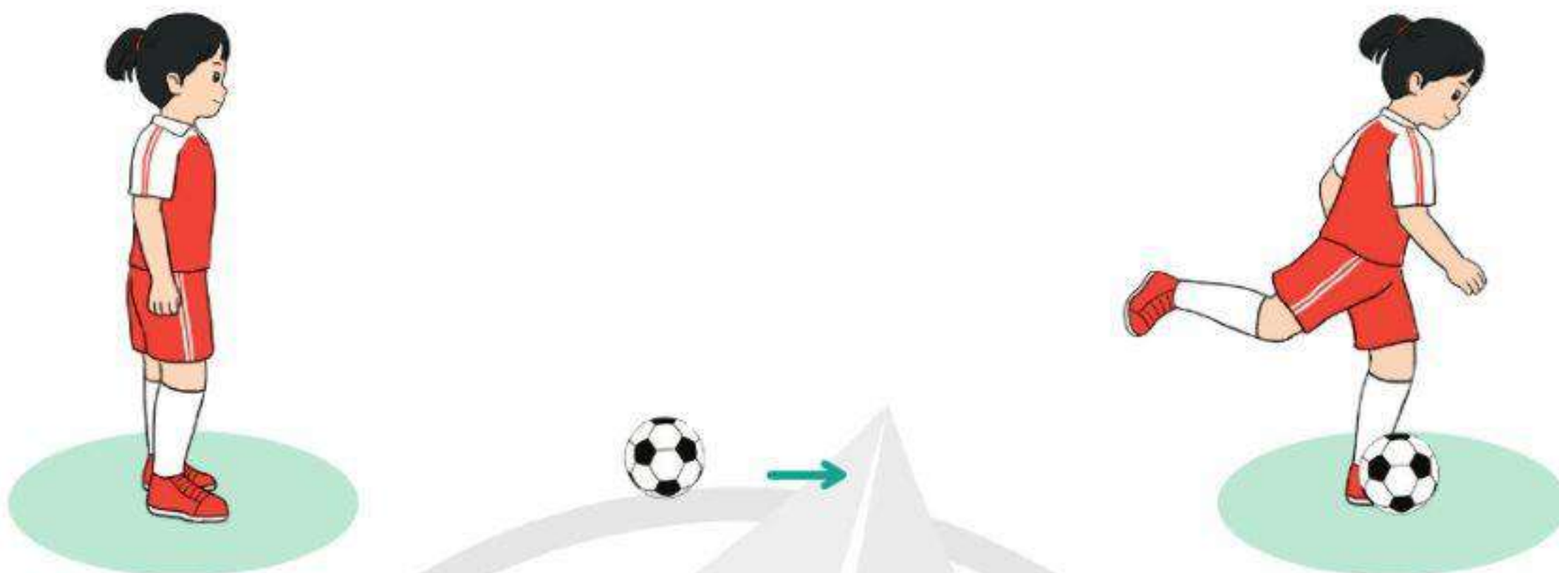


Hình 8. Trò chơi "Di chuyển nhanh khéo đá bóng tiếp sức"

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn
Bản mẫu

VẬN DỤNG

1 Khi phối hợp chạy đà đá bóng cố định bằng lòng bàn chân (H.9), ở các bước đà gần cuối, em cần chú ý điều gì?



Hình 9

2 Em chơi đá bóng cùng bạn bè (H.10a), cùng gia đình (H.10b) để rèn luyện sức khoẻ và khả năng khéo léo.

(a) (b)

Hình 10. Chơi đá bóng cùng bạn bè và gia đình

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn Bản mẫu

Chủ đề 2

BÓNG RỔ

Bài 1 TẠI CHỖ DẪN BÓNG CHUYỂN HƯỚNG ĐỔI TAY TRƯỚC MẶT

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện được và biết vận dụng động tác tại chỗ dẫn bóng chuyển hướng đổi tay trước mặt khi tham gia các trò chơi dẫn bóng phù hợp.
- Biết điều khiển tổ, nhóm và giúp đỡ bạn trong tập luyện.

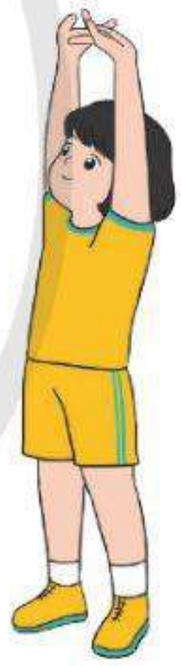
MỞ ĐẦU

Khởi động

– Xoay các khớp (H.1).

– Kéo dãn cơ (H.2).

Hình 1. Xoay các khớp



Hình 2. Kéo dãn cơ

– Chuyền bóng qua hai tay (H.3).

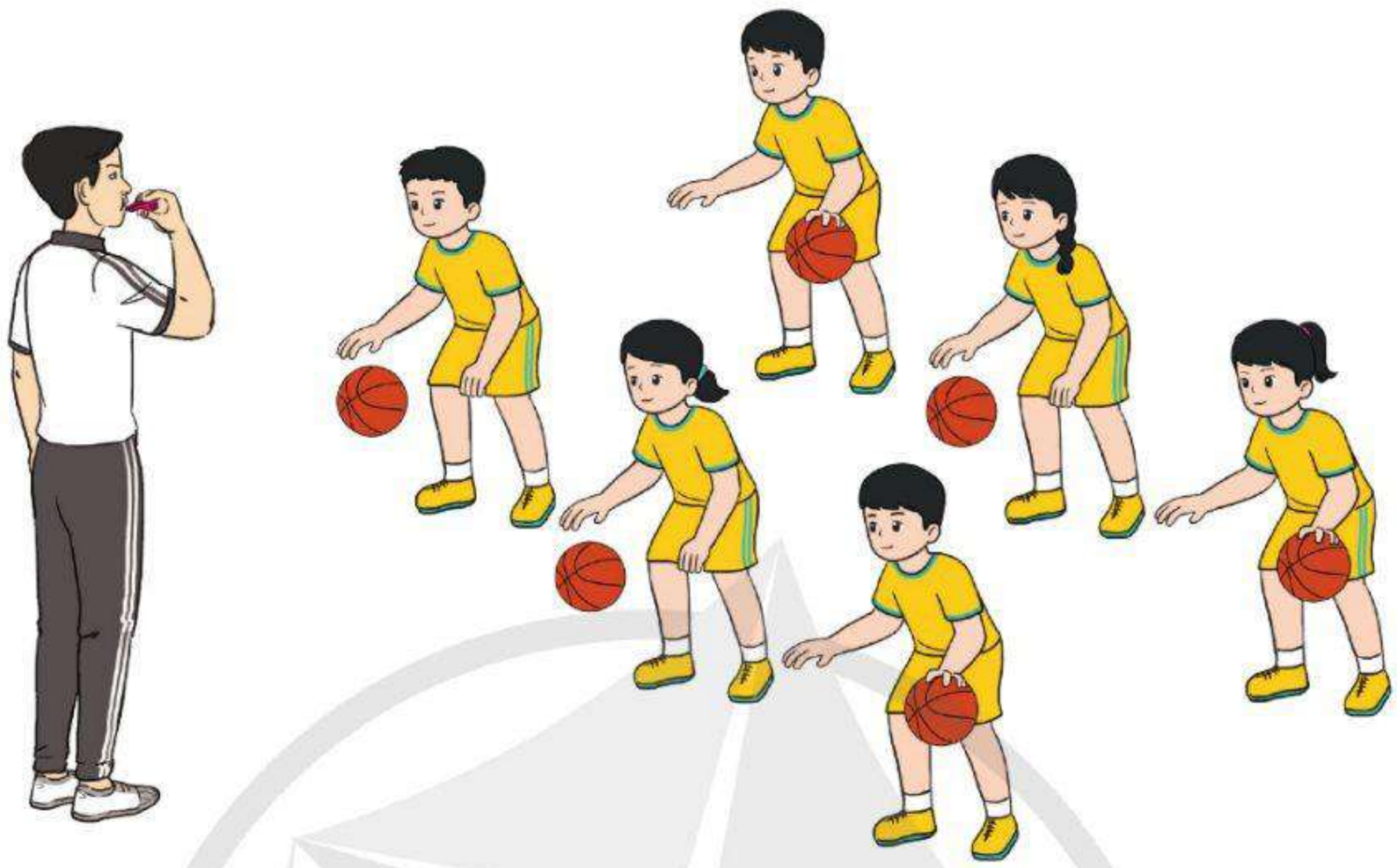
Hình 3. Chuyền bóng qua hai tay

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn

Bản mẫu

Trò chơi bổ trợ khởi động

Trò chơi "Tại chỗ dẫn bóng và bắt bóng theo tín hiệu"



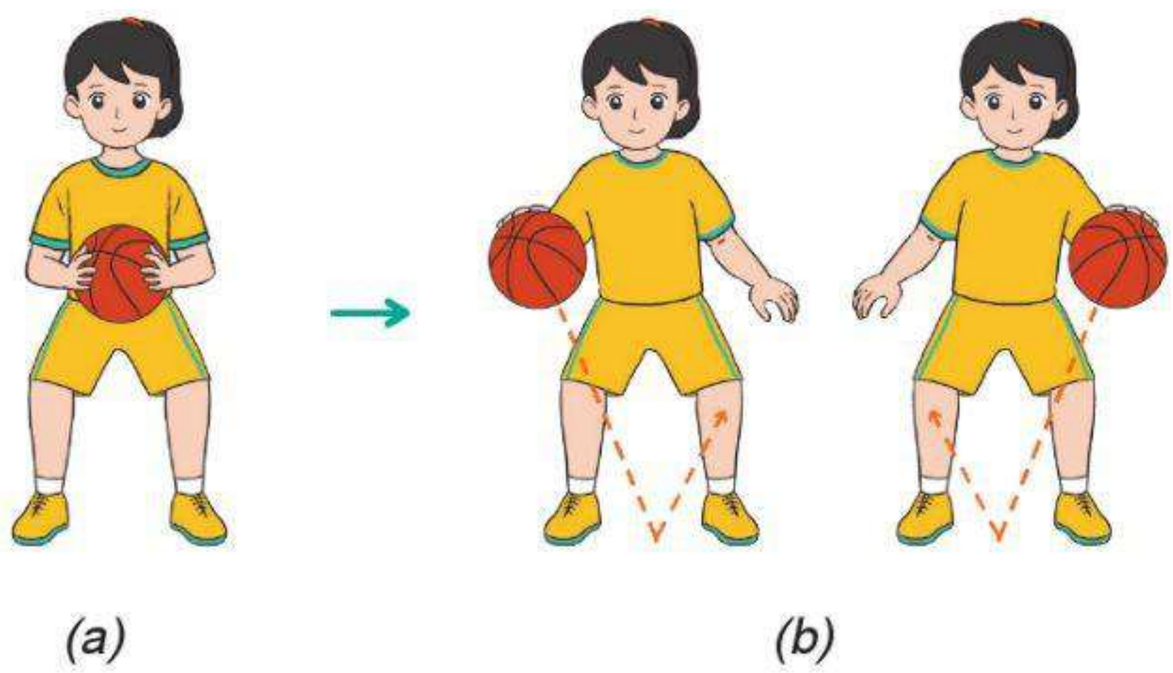
Hình 4. Trò chơi "Tại chỗ dẫn bóng và bắt bóng theo tín hiệu"

KIẾN THỨC MỚI

Tại chỗ dẫn bóng chuyển hướng đổi tay trước mặt

TTCB: Đứng hai chân rộng hơn vai, hơi chùng gối, hai tay cầm bóng trước ngực (H.5a).

Động tác: Đưa bóng sang một bên rồi luân phiên đổi tay dẫn bóng theo hình chữ V ở phía trước mặt (H.5b).

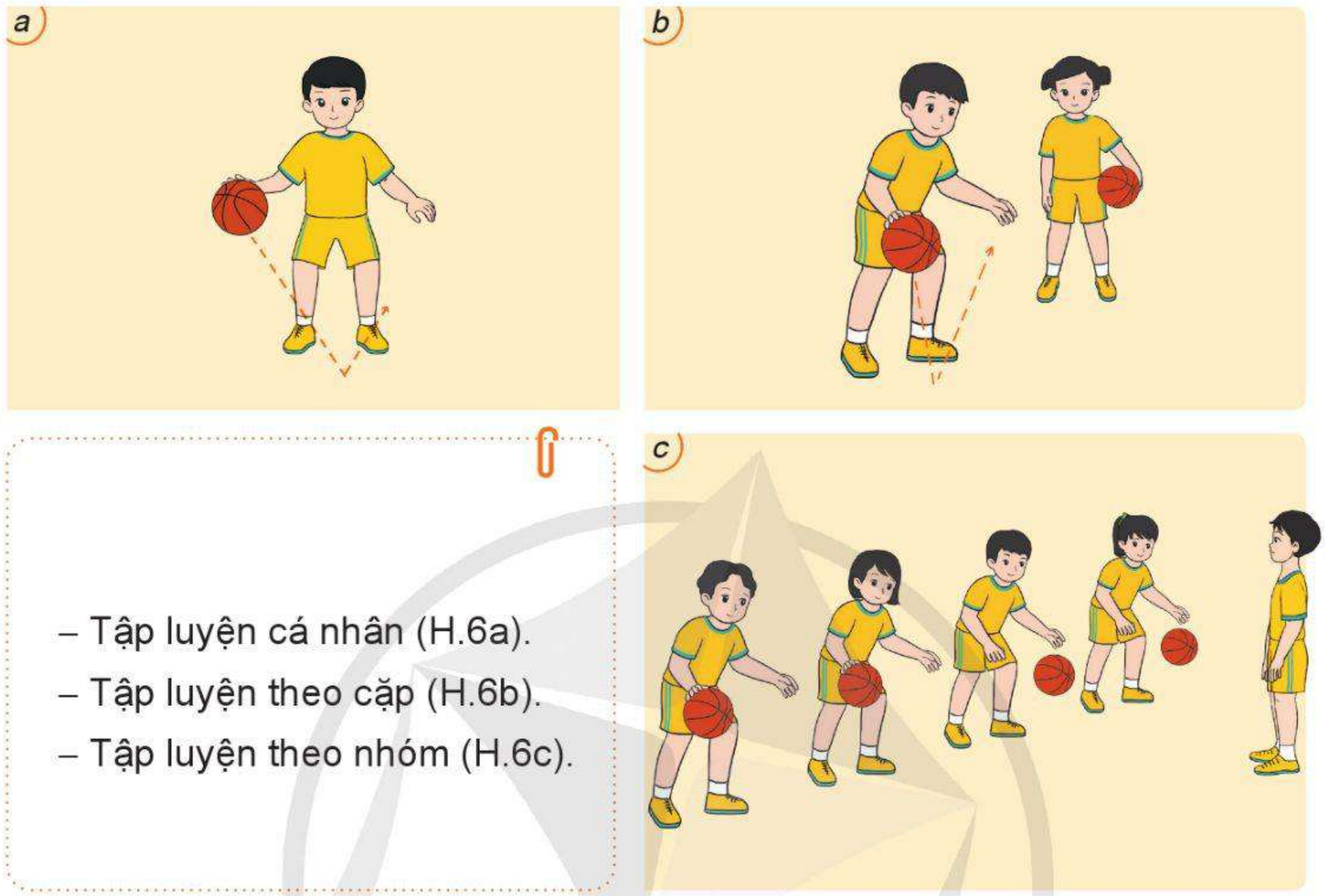


Hình 5. Động tác tại chỗ dẫn bóng chuyển hướng đổi tay trước mặt

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn

Bản mẫu

LUYỆN TẬP

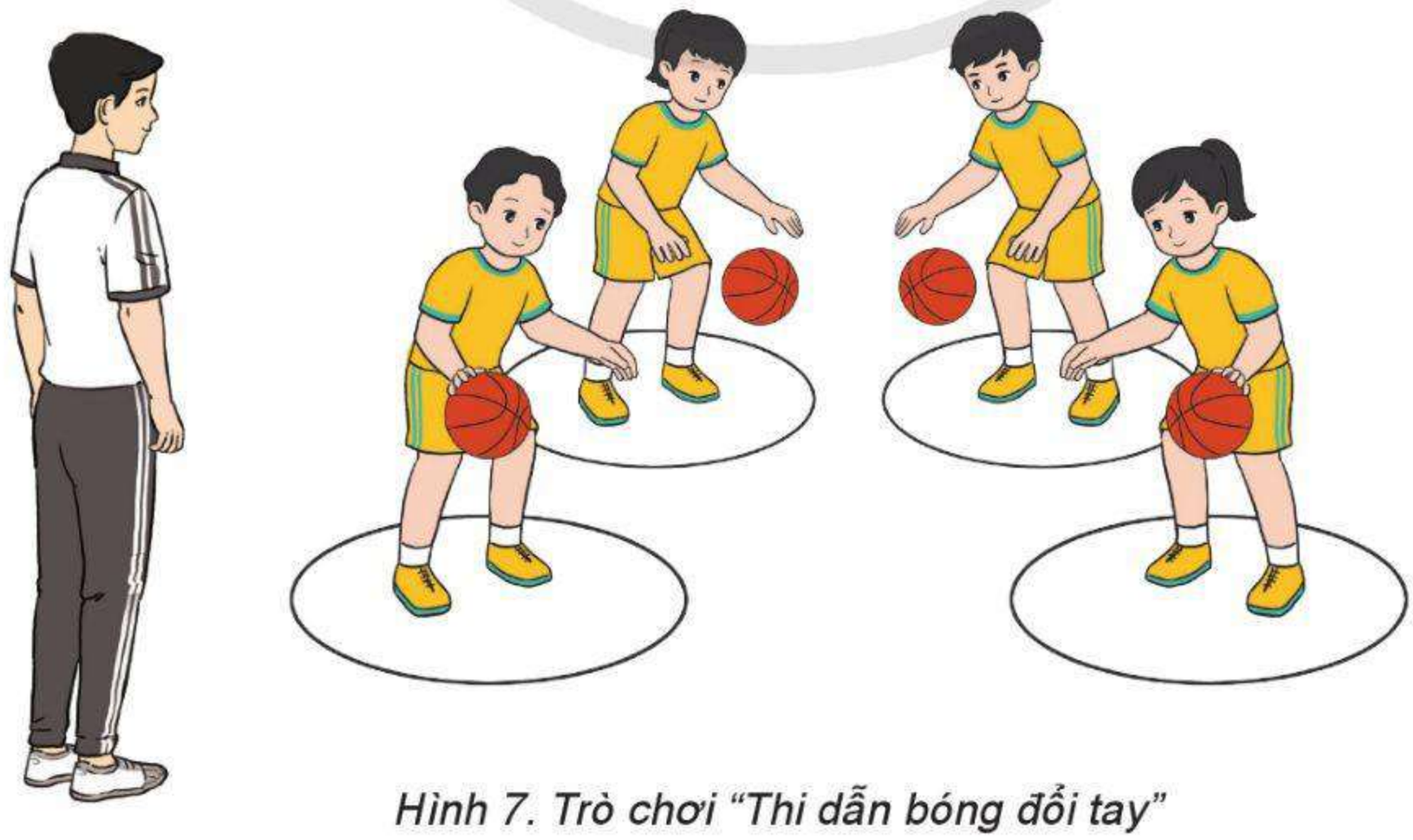


– Tập luyện cá nhân (H.6a).
– Tập luyện theo cặp (H.6b).
– Tập luyện theo nhóm (H.6c).

Hình 6. Luyện tập động tác tại chỗ dẫn bóng chuyển hướng đổi tay trước mặt

Trò chơi vận động bổ trợ môn Bóng rổ

Trò chơi "Thi dẫn bóng đổi tay"

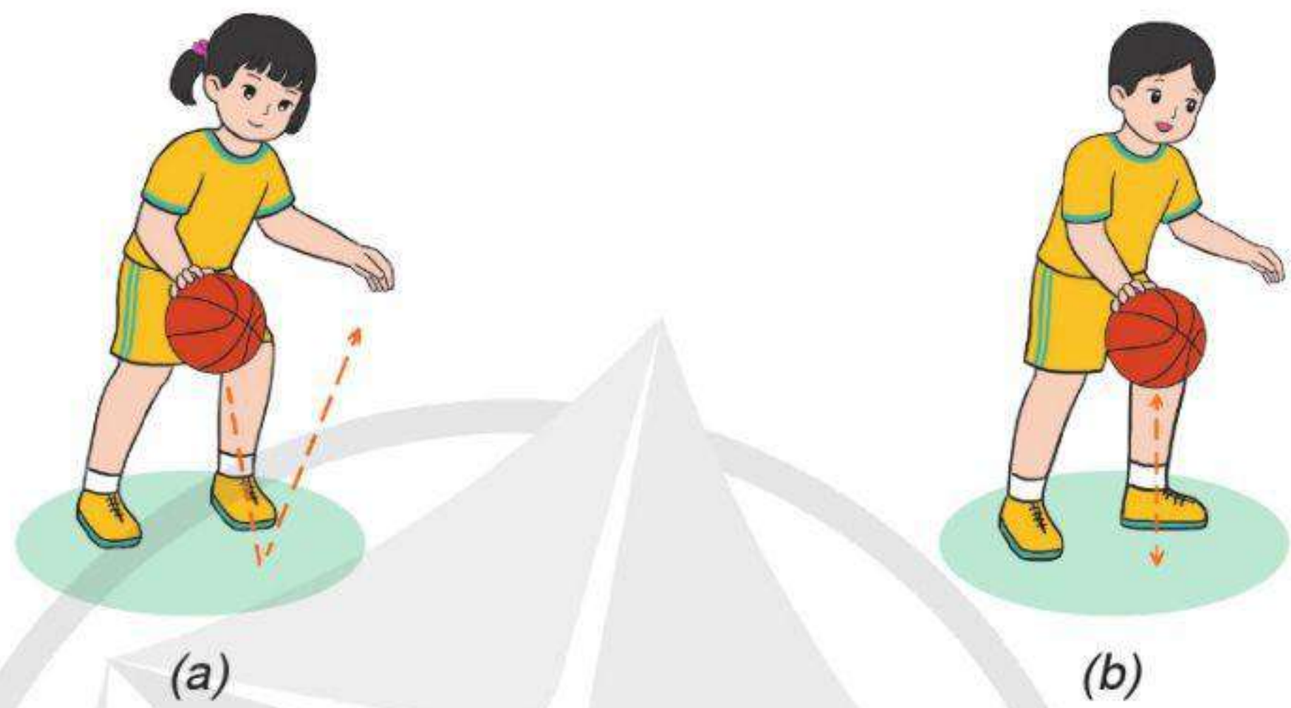


Hình 7. Trò chơi "Thi dẫn bóng đổi tay"

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn
Bản mẫu

VẬN DỤNG

1 Hình nào dưới đây (H.8) thể hiện động tác dẫn bóng chuyển hướng đổi tay trước mặt? Em hãy thực hiện động tác đúng.



Hình 8

2 Em cùng các bạn chơi dẫn bóng để rèn luyện khả năng khéo léo và linh hoạt.

Hình 9. Em cùng các bạn chơi dẫn bóng

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn
Bản mẫu

Bài 2 DI CHUYỂN DẪN BÓNG ĐỔI HƯỚNG

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện được và biết vận dụng động tác di chuyển dẫn bóng đổi hướng khi tham gia các trò chơi vận động.
- Tích cực, chăm chỉ và đoàn kết trong tập luyện.

MỞ ĐẦU

Khởi động

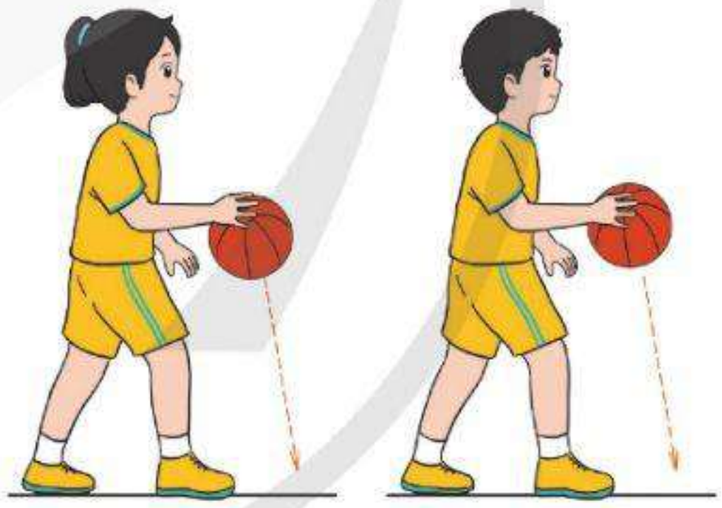
– Xoay các khớp (H.1).

– Kéo dãn cơ (H.2).

– Di chuyển dẫn bóng theo đường thẳng (H.3).

Hình 1. Xoay các khớp

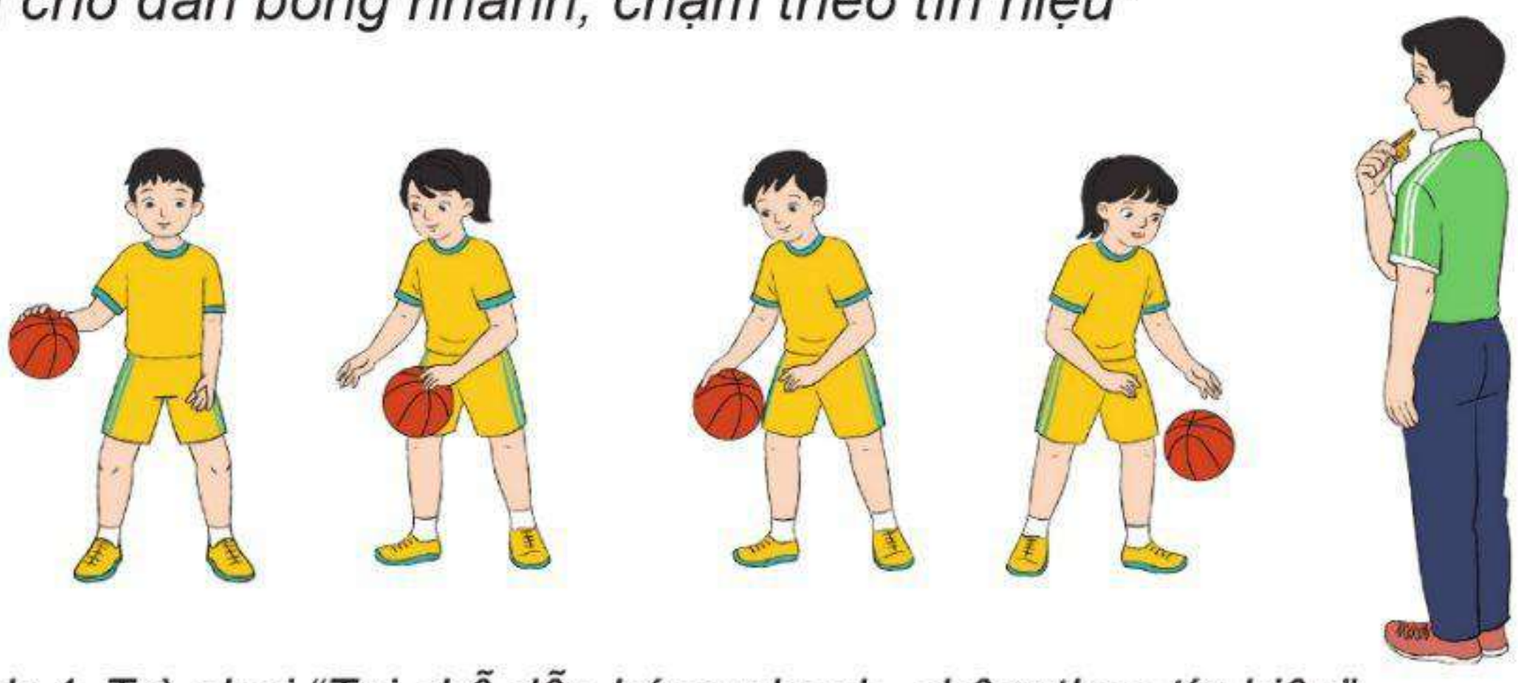
Hình 2. Kéo dãn cơ



Hình 3. Di chuyển dẫn bóng theo đường thẳng

Trò chơi bổ trợ khởi động

Trò chơi "Tại chỗ dẫn bóng nhanh, chậm theo tín hiệu"



Hình 4. Trò chơi "Tại chỗ dẫn bóng nhanh, chậm theo tín hiệu"

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn

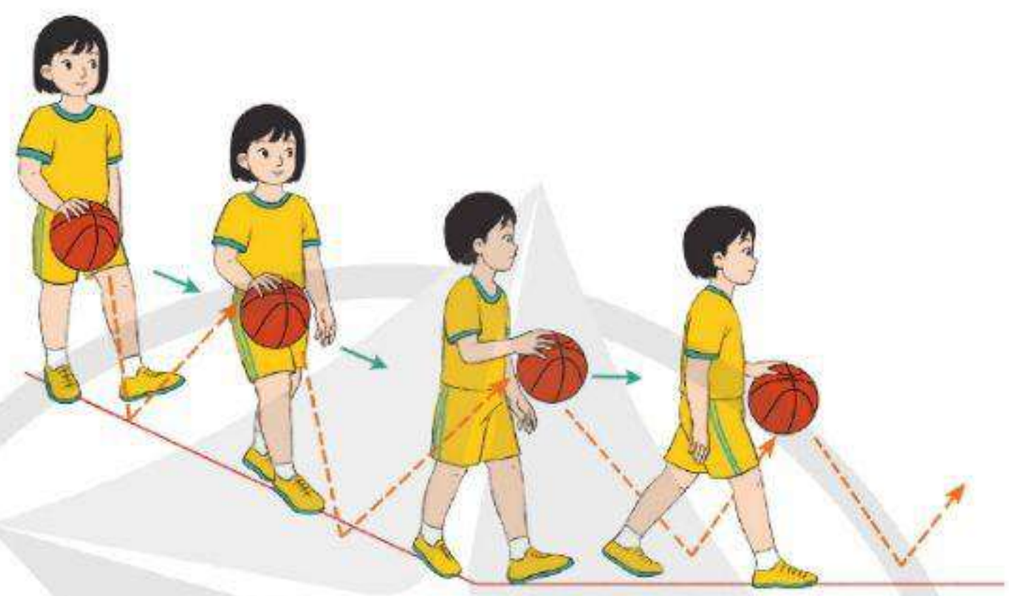
Bản mẫu

KIẾN THỨC MỚI

Di chuyển dẫn bóng đổi hướng

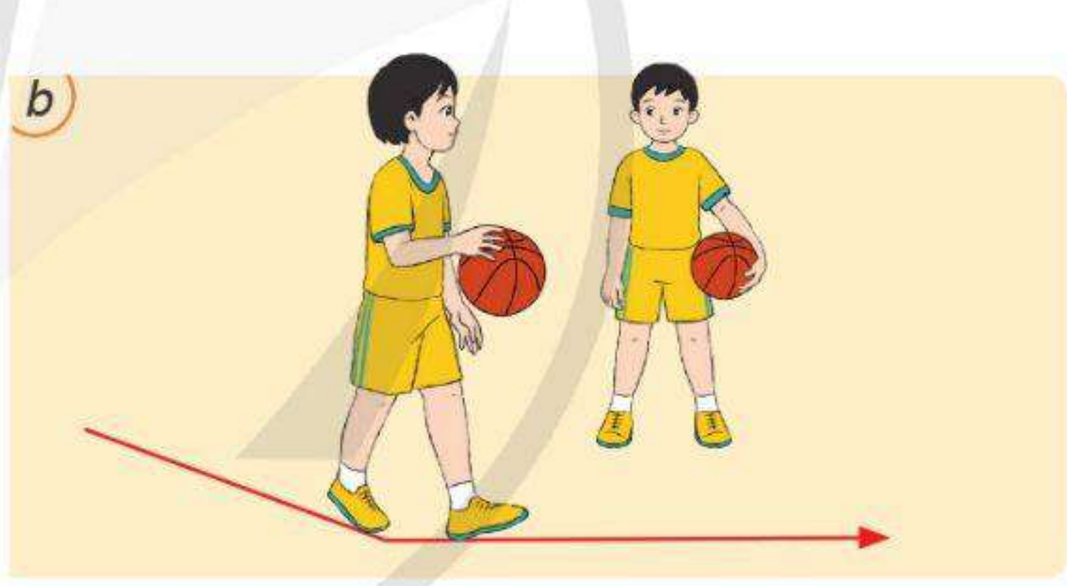
TTCB: Đứng chân trước chân sau, hai tay cầm bóng trước ngực.

Động tác: Dẫn bóng tiến về phía trước, khi muốn chuyển hướng, chân bên tay không dẫn bóng bước chếch ra ngoài sang bên hướng cần di chuyển, tay dẫn bóng thực hiện dẫn bóng chuyển hướng sang phía tay còn lại, đổi hướng di chuyển đồng thời đổi tay dẫn bóng.



Hình 5. Động tác di chuyển dẫn bóng đổi hướng

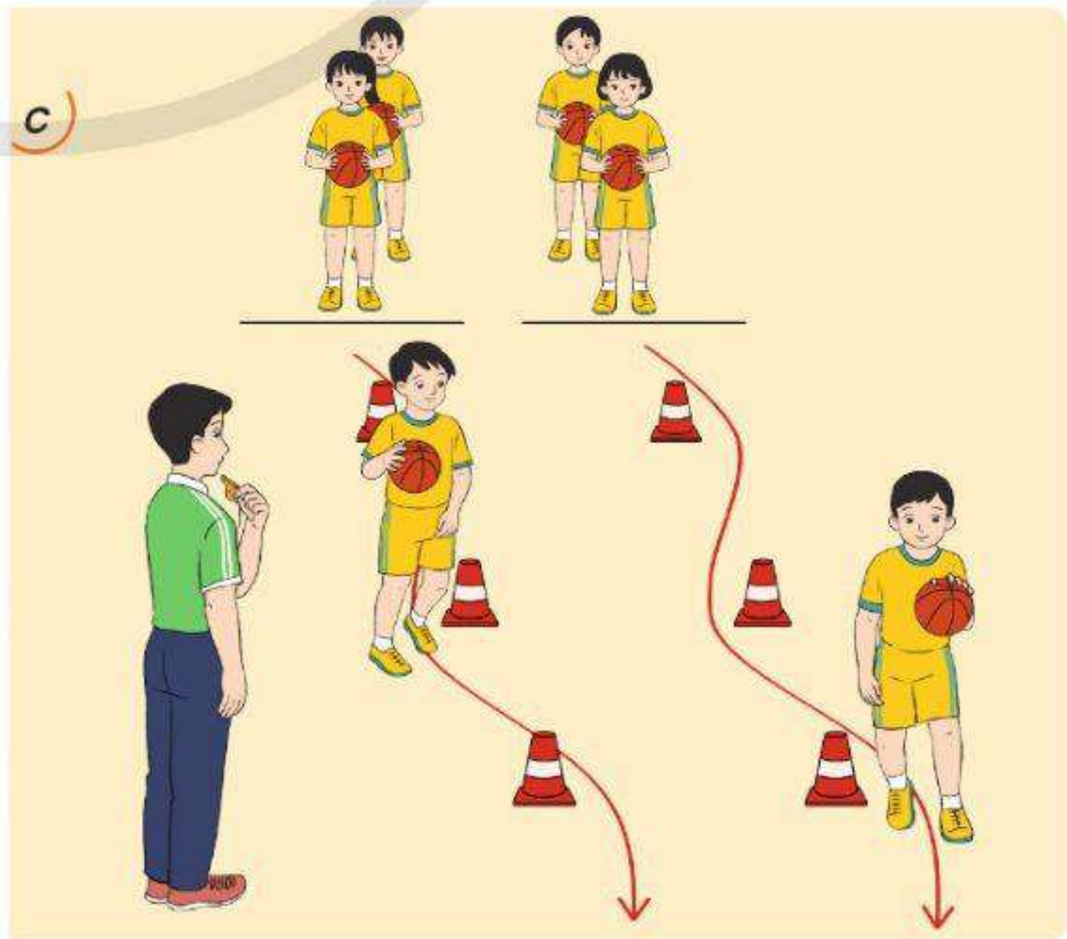
LUYỆN TẬP



– Tập luyện cá nhân (H.6a).

– Tập luyện theo cặp (H.6b).

– Tập luyện theo nhóm (H.6c).



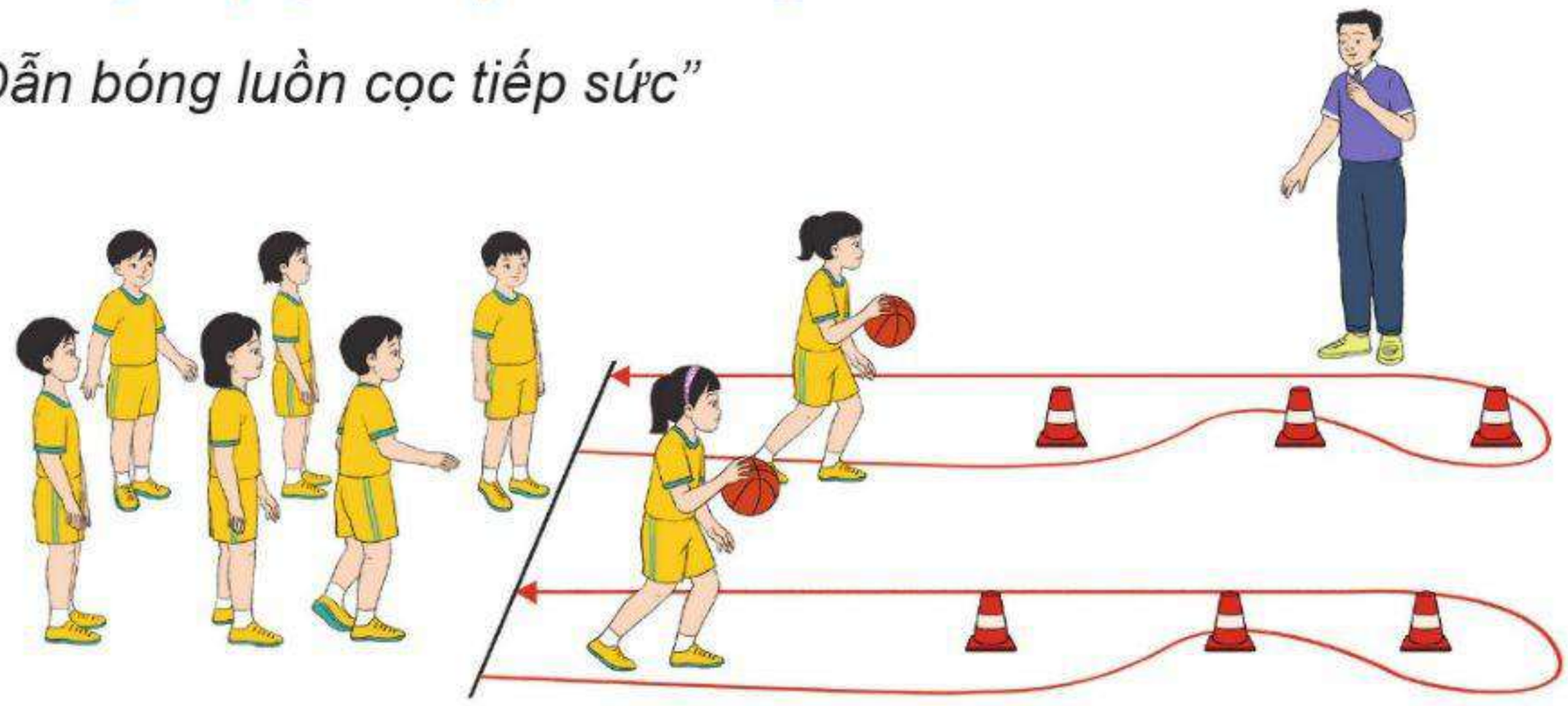
Hình 6. Luyện tập động tác di chuyển dẫn bóng đổi hướng

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn

Bản mẫu

Trò chơi vận động bổ trợ môn Bóng rổ

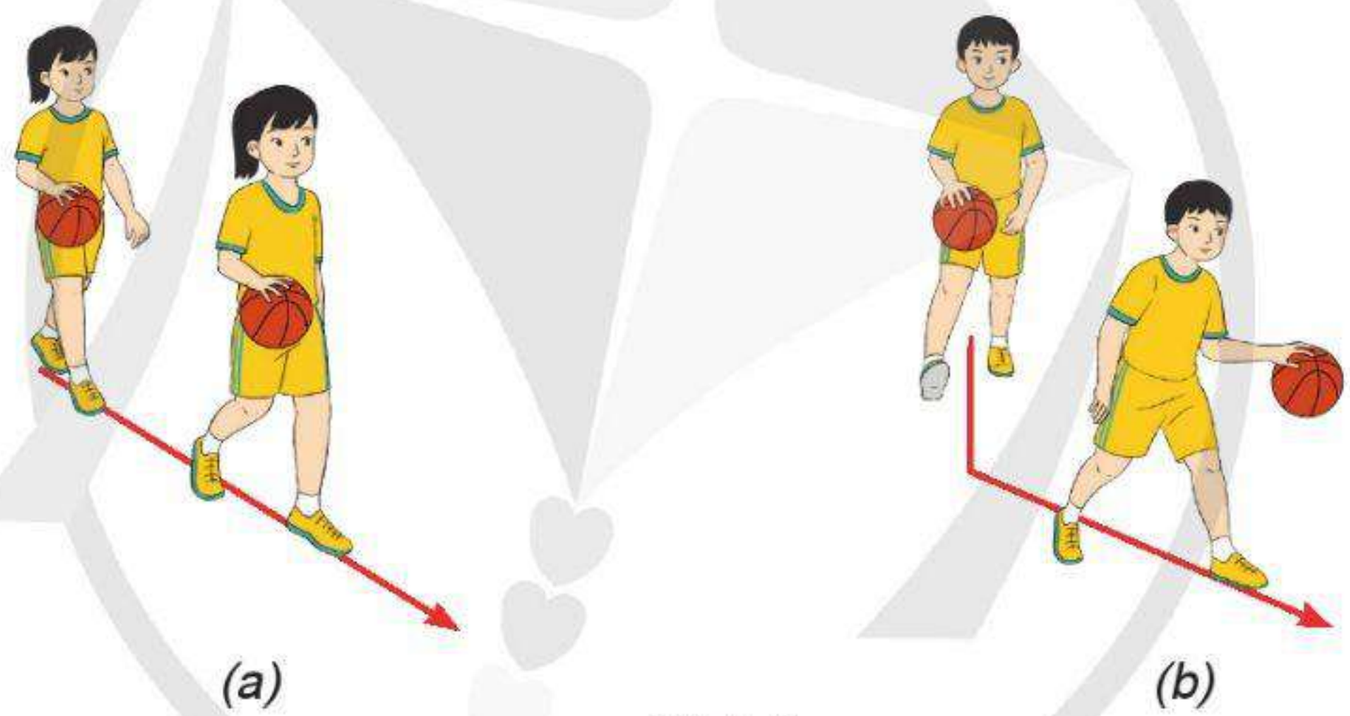
Trò chơi "Dẫn bóng luồn cọc tiếp sức"



Hình 7. Trò chơi "Dẫn bóng luồn cọc tiếp sức"

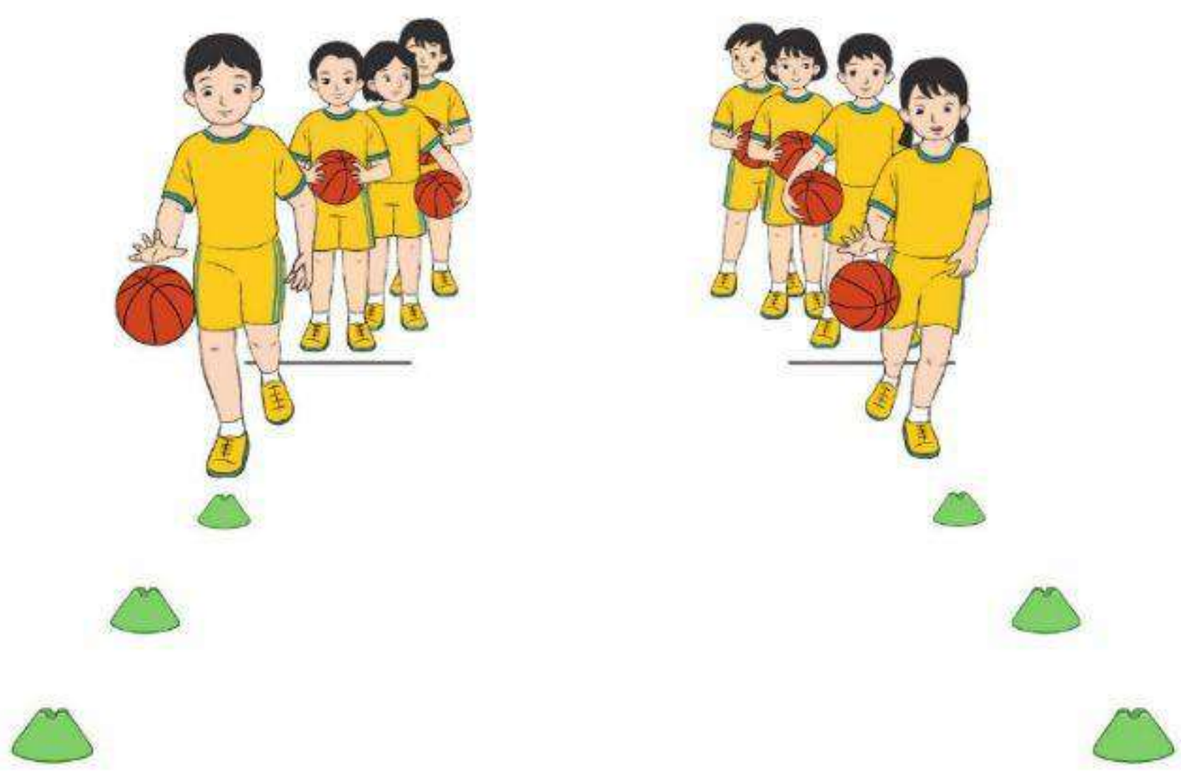
VẬN DỤNG

1 Em hãy nêu tên và thực hiện động tác dẫn bóng ở H.8a và H.8b.



Hình 8

2 Em cùng các bạn tập di chuyển dẫn bóng để phát triển sức nhanh và khả năng khéo léo (H.9).



Hình 9. Em cùng các bạn tập di chuyển dẫn bóng

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn

Bản mẫu

Bài 3 TẠI CHỖ CHUYỀN, BẮT BÓNG BẬT ĐẤT HAI TAY TRƯỚC NGỰC

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện được và biết vận dụng động tác tại chỗ chuyền, bắt bóng bật đất hai tay trước ngực khi tham gia các trò chơi vận động.
- Thể hiện sự yêu thích và thường xuyên tập luyện môn Bóng rổ.

MỞ ĐẦU

Khởi động

– Xoay các khớp (H.1).

– Kéo dãn cơ (H.2).

– Tại chỗ dẫn bóng cao tay, thấp tay; chuyền, bắt bóng (H.3).

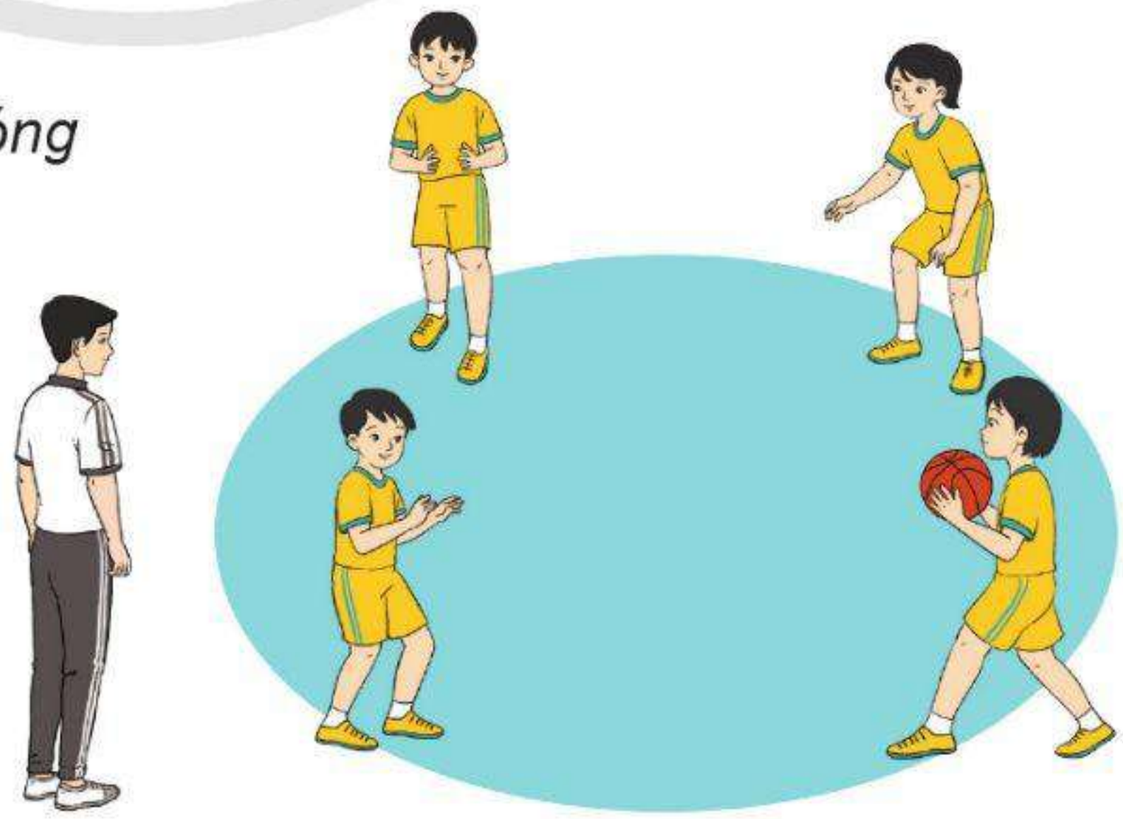
Hình 1. Xoay các khớp

Hình 2. Kéo dãn cơ

Hình 3. Tại chỗ chuyền, bắt bóng

Trò chơi bổ trợ khởi động

Trò chơi "Tại chỗ chuyền bóng theo vòng tròn"



Hình 4. Trò chơi "Tại chỗ chuyền bóng theo vòng tròn"

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn

Bản mẫu

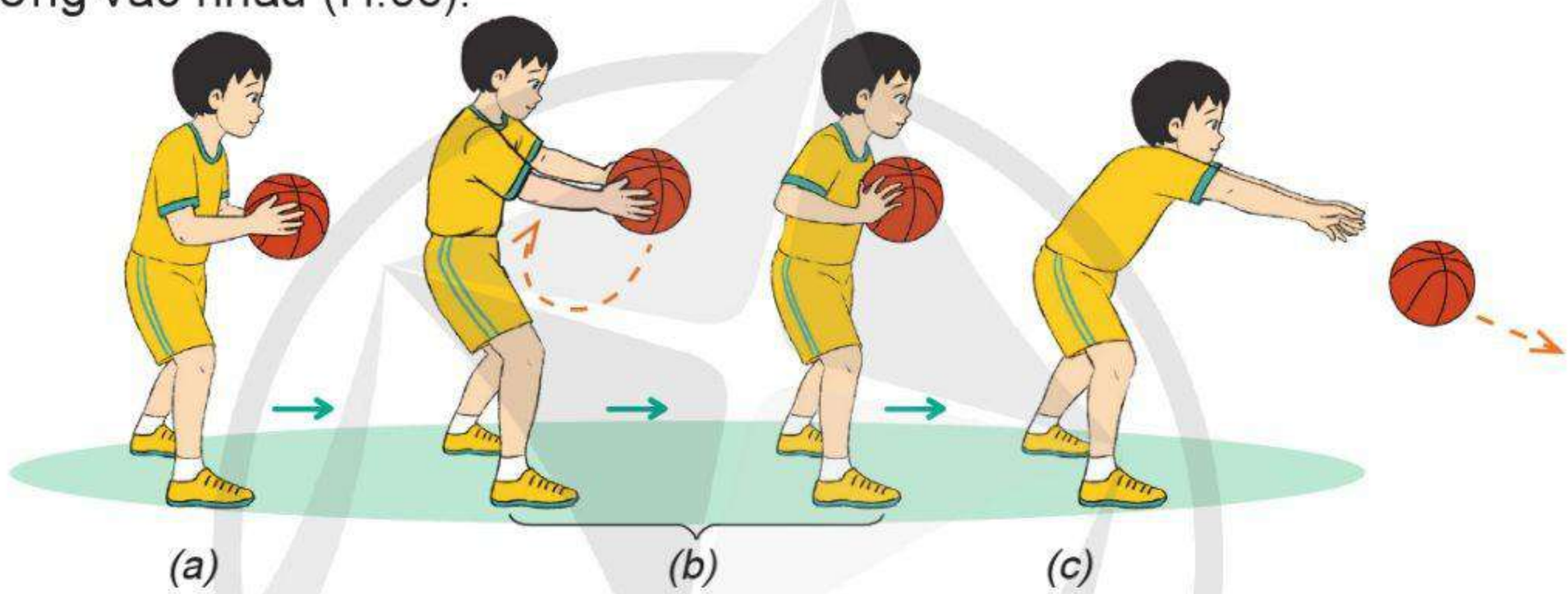
KIẾN THỨC MỚI

1 Tại chỗ chuyền bóng bật đất hai tay trước ngực

TTCB: Đứng chân trước chân sau, gối hơi khuỵu, hai tay cầm bóng trước ngực (H.5a).

Động tác: Hai tay đưa bóng ra trước, hơi chếch xuống dưới, sau đó kéo bóng theo đường vòng cung từ ngoài vào trong, xuống dưới lên trên, đến ngang ngực thì xoay cổ tay vào trong, duỗi tay ra trước, chếch xuống dưới đẩy bóng đi (H.5b).

Kết thúc: Hai tay duỗi thẳng xuống dưới, chếch ra trước, hai mu bàn tay hướng vào nhau (H.5c).



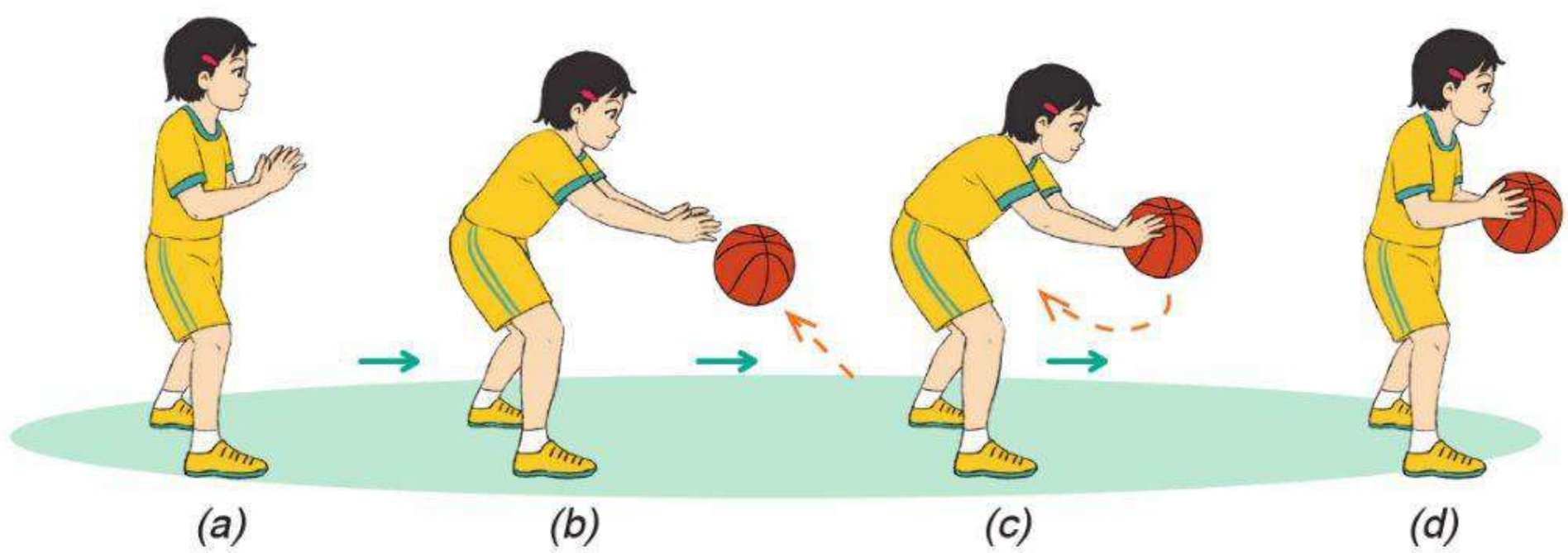
Hình 5. Động tác tại chỗ chuyền bóng bật đất hai tay trước ngực

2 Tại chỗ bắt bóng bật đất hai tay trước ngực

TTCB: Đứng chân trước chân sau, gối hơi khuỵu, hai tay co, bàn tay mở hình túi (H.6a).

Động tác: Khi bóng đến, hai tay đưa chếch xuống dưới, theo hướng bóng đến, đón và bắt bóng (H.6b), kéo bóng về trước ngực (H.6c).

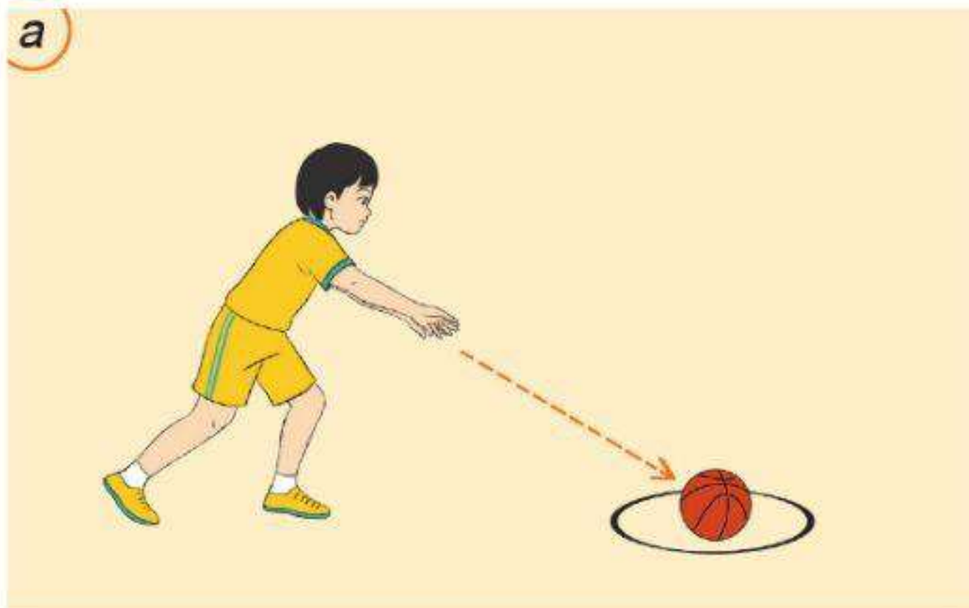
Kết thúc: Hai tay cầm bóng trước ngực (H.6d).

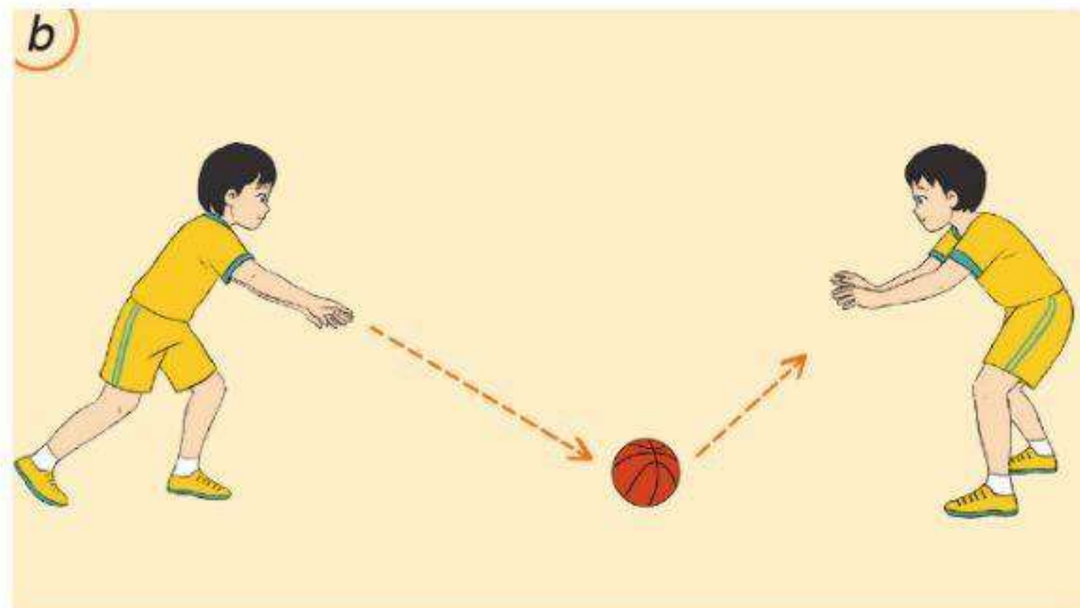


Hình 6. Động tác tại chỗ bắt bóng bật đất hai tay trước ngực

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn
Bản mẫu

LUYỆN TẬP

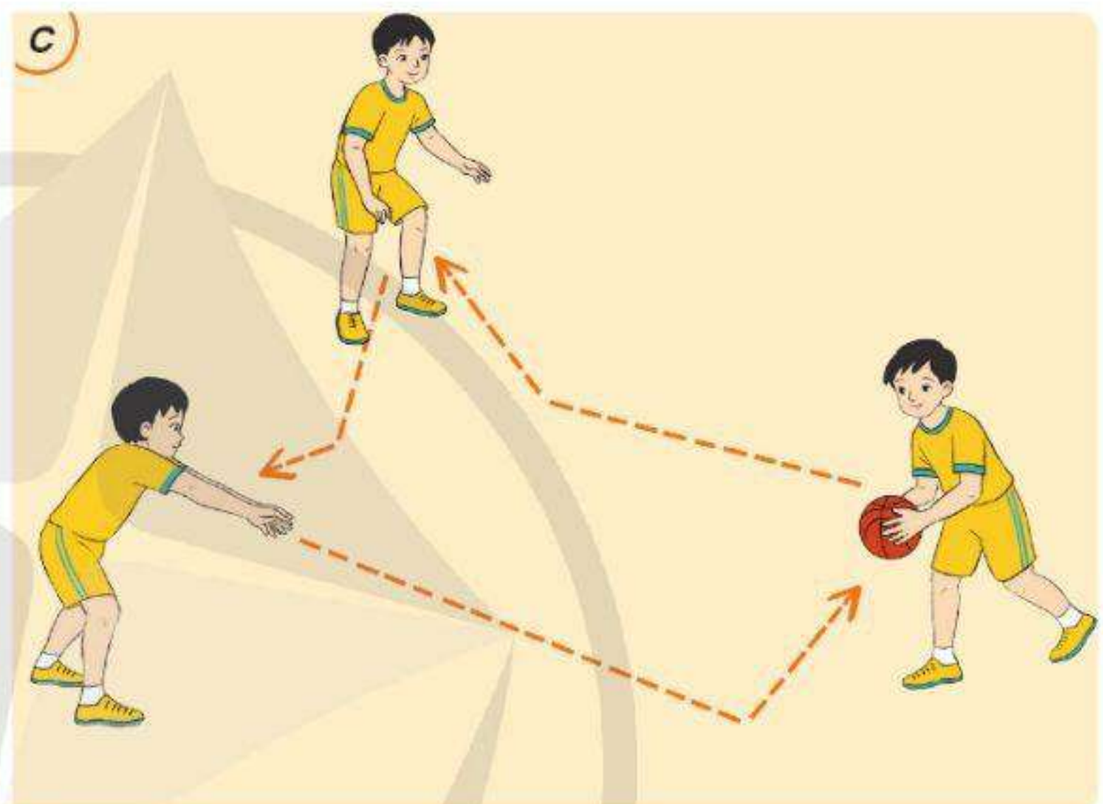




– Tập luyện cá nhân (H.7a).

– Tập luyện theo cặp (H.7b).

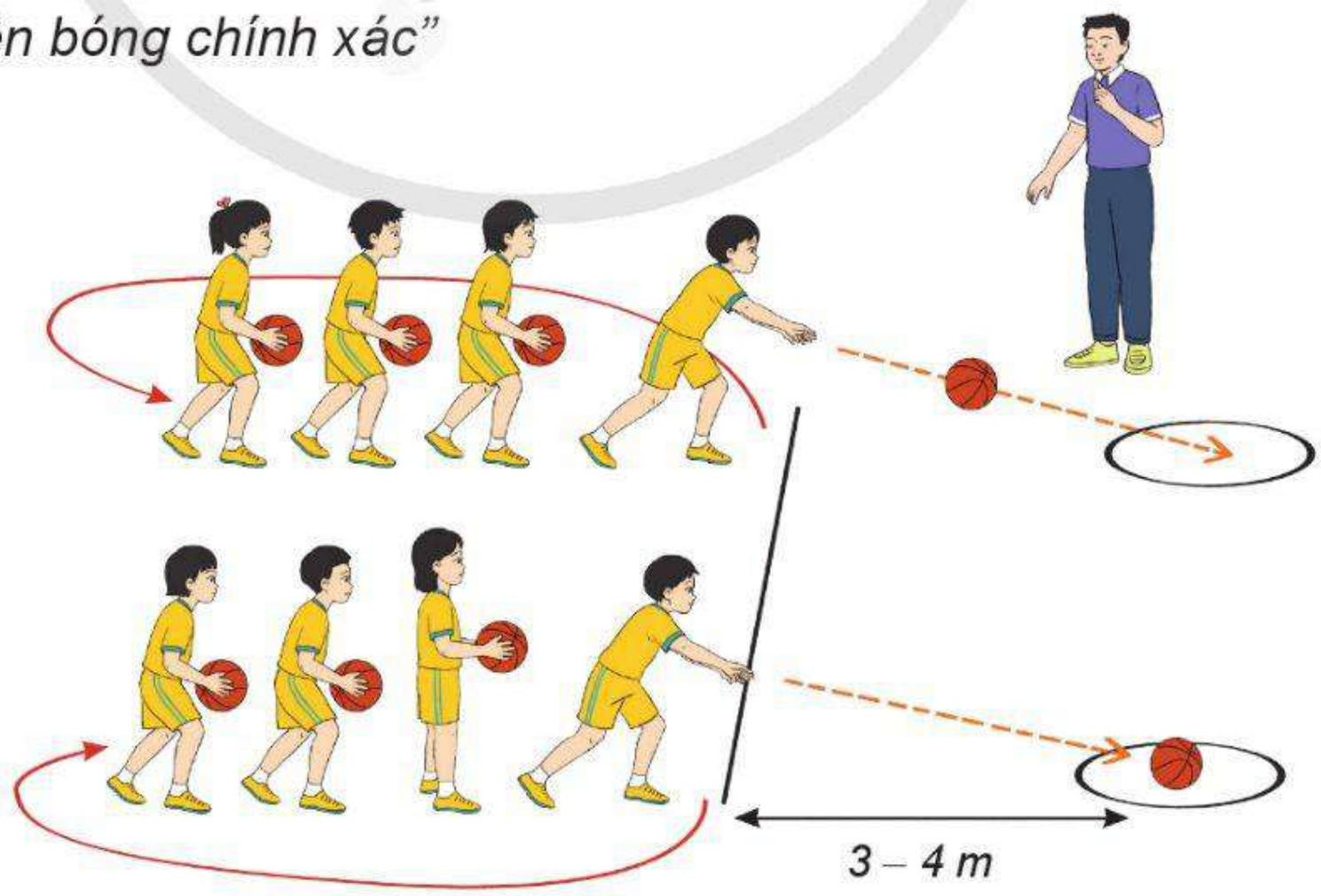
– Tập luyện theo nhóm (H.7c).



Hình 7. Luyện tập động tác tại chỗ chuyền, bắt bóng bật đất hai tay trước ngực

Trò chơi vận động bổ trợ môn Bóng rổ

Trò chơi "Chuyền bóng chính xác"



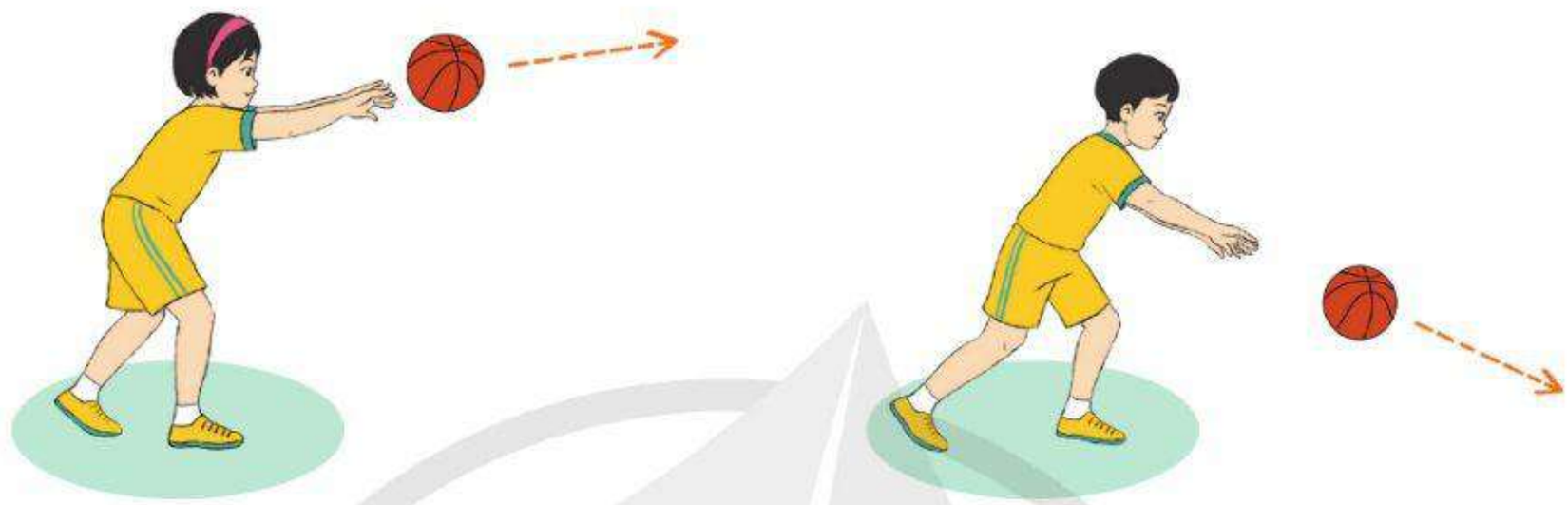
Hình 8. Trò chơi "Chuyền bóng chính xác"

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn

Bản mẫu

VẬN DỤNG

1 Em hãy cho biết sự khác nhau giữa động tác tại chỗ chuyền bóng hai tay trước ngực (H.9a) với động tác tại chỗ chuyền bóng bật đất hai tay trước ngực (H.9b).

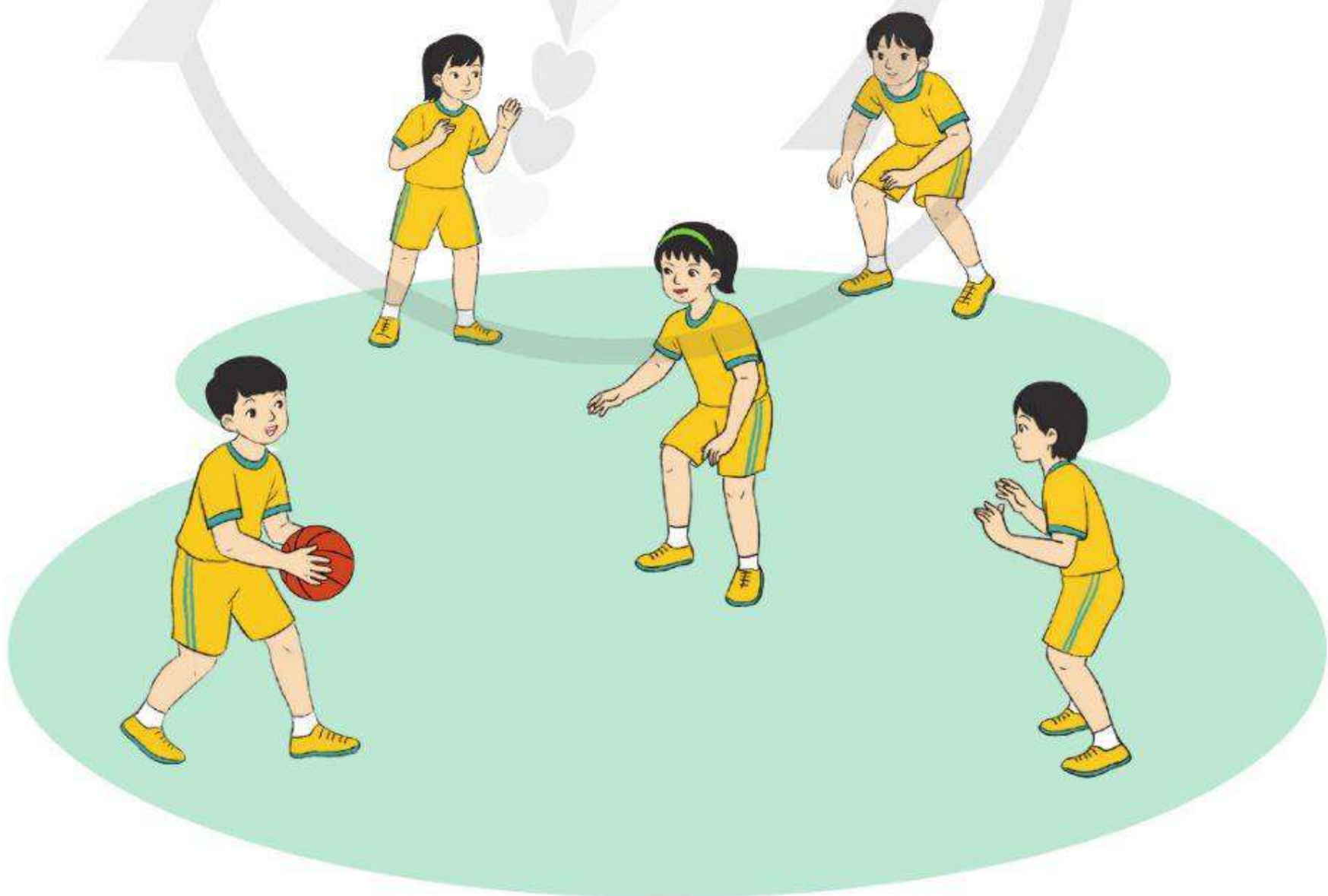


(a) Tại chỗ chuyền bóng hai tay trước ngực

(b) Tại chỗ chuyền bóng bật đất hai tay trước ngực

Hình 9

2 Em cùng bạn chơi chuyền bóng để nâng cao khả năng phản xạ, khéo léo và tăng cường sức khoẻ.



Hình 10. Em cùng các bạn chơi chuyền bóng

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn

Bản mẫu

Bài 4 PHỐI HỢP TẠI CHỖ DẪN BÓNG VÀ NÉM RỔ BẰNG MỘT TAY

Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

- Thực hiện được và biết vận dụng động tác phối hợp tại chỗ dẫn bóng và ném rổ bằng một tay khi tham gia các trò chơi vận động.
- Thể hiện sự yêu thích và thường xuyên tập luyện môn Bóng rổ.

MỞ ĐẦU

Khởi động

– Xoay các khớp (H.1).

– Kéo dãn cơ (H.2).

– Tại chỗ dẫn bóng bằng một tay (có đổi tay) (H.3).

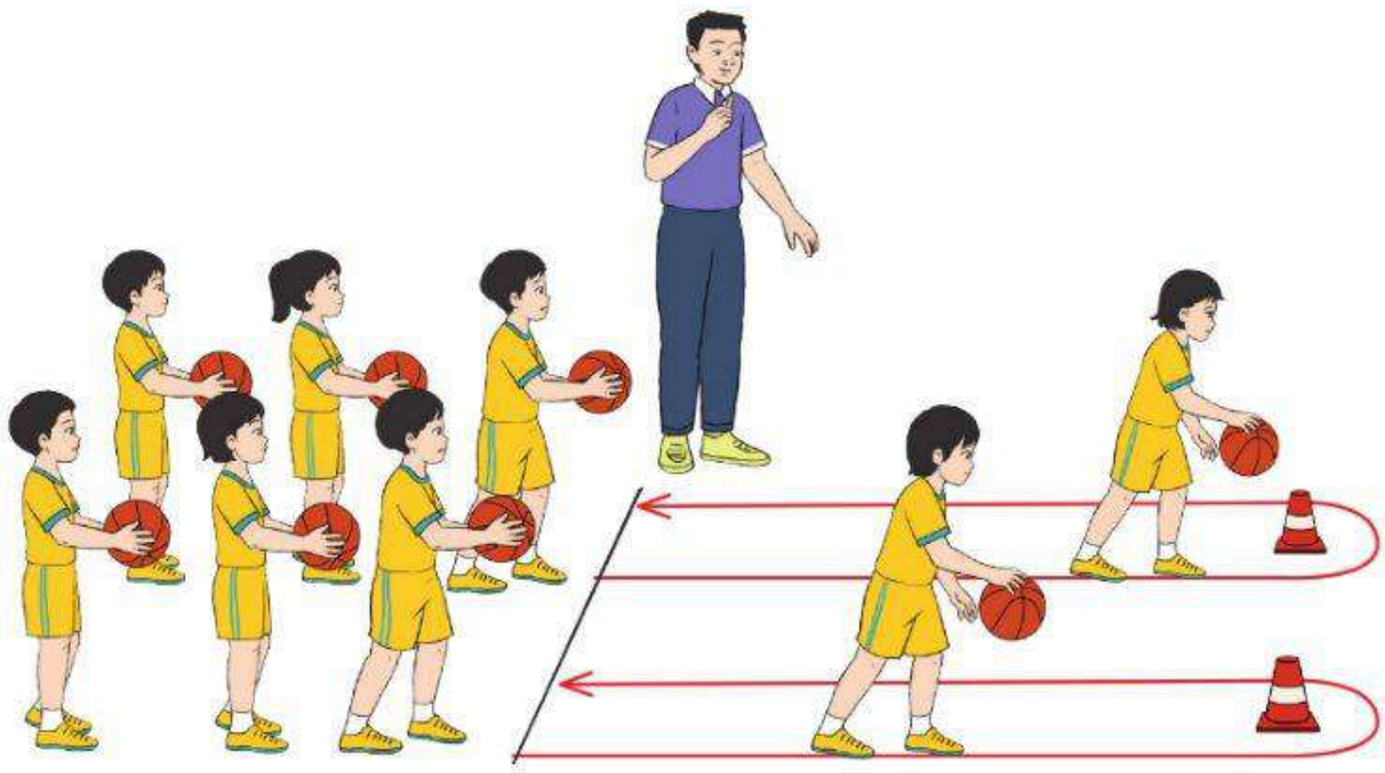
Hình 1. Xoay các khớp

Hình 2. Kéo dãn cơ

Hình 3. Tại chỗ dẫn bóng bằng một tay (có đổi tay)

Trò chơi bổ trợ khởi động

Trò chơi "Dẫn bóng tiếp sức"



Hình 4. Trò chơi "Dẫn bóng tiếp sức"

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn

Bản mẫu

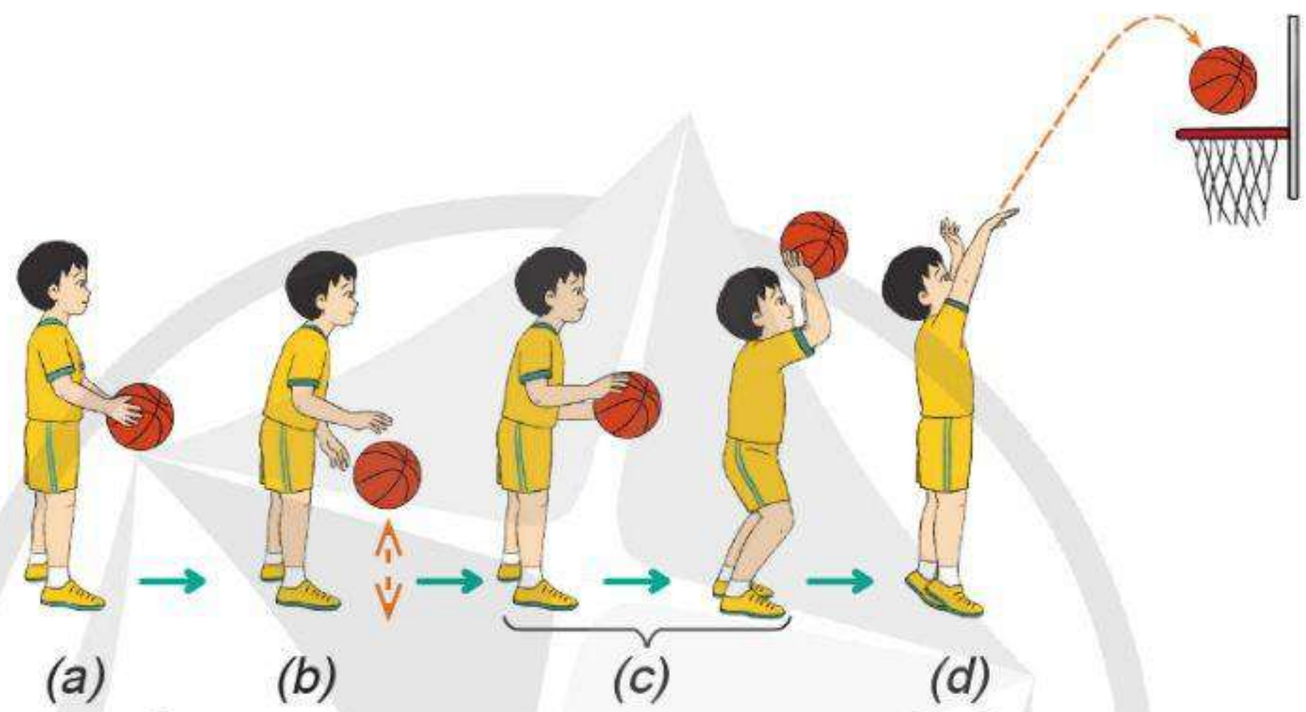
KIẾN THỨC MỚI

Phối hợp tại chỗ dẫn bóng và ném rổ bằng một tay

TTCB: Đứng chân trước chân sau, chân bên tay ném rổ đặt phía trước, hai tay cầm bóng (H.5a).

Động tác: Tại chỗ dẫn bóng bằng một tay (H.5b). Sau đó, dùng hai tay bắt bóng thu về trước ngực, chùng gối, đạp duỗi chân, tay ném rổ duỗi thẳng lên trên, ra trước ném bóng vào rổ (H.5c).

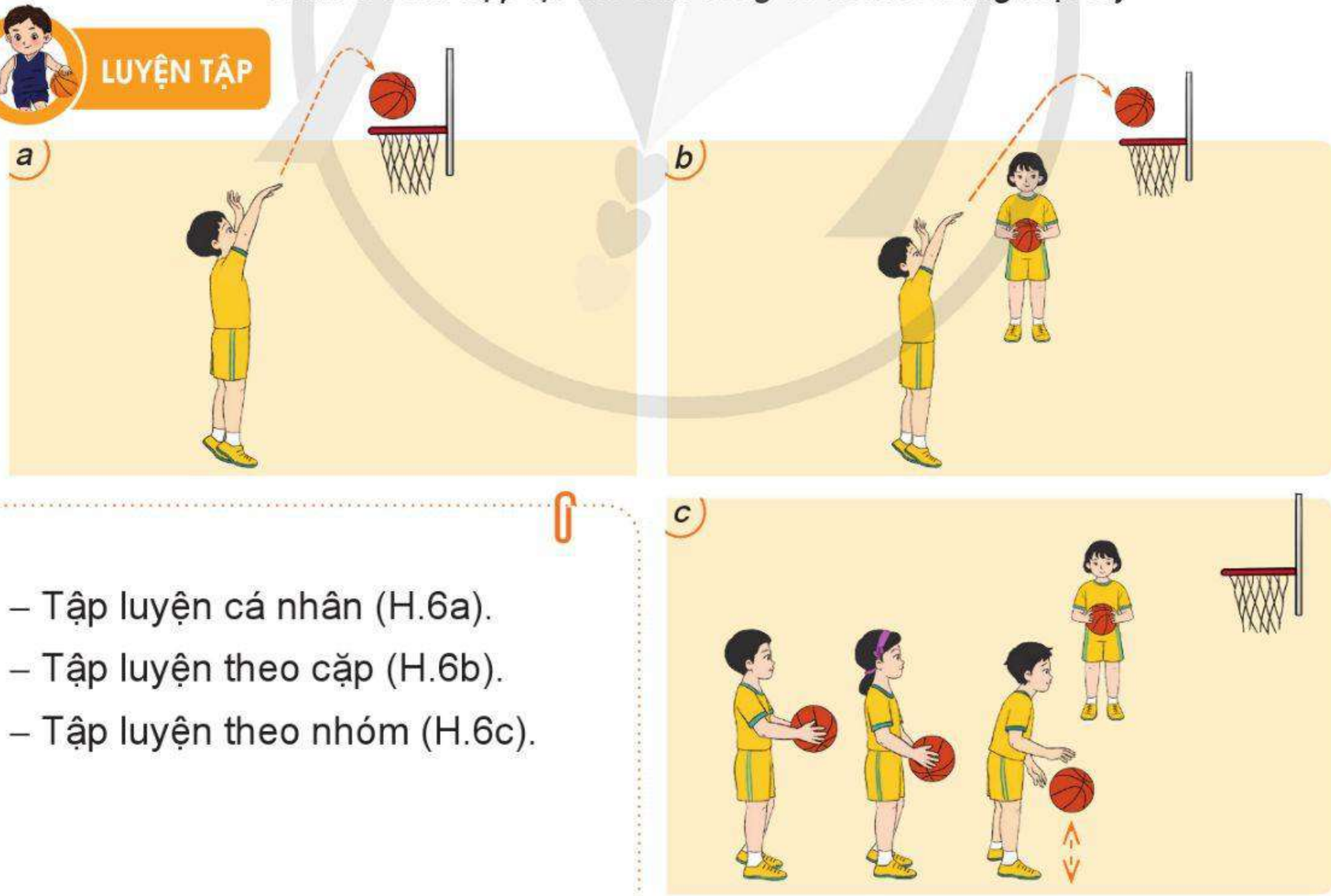
Kết thúc: Tay ném rổ duỗi thẳng, thân người hơi nghiêng về phía trước (H.5d).



Hình 5. Phối hợp tại chỗ dẫn bóng và ném rổ bằng một tay

LUYỆN TẬP

– Tập luyện cá nhân (H.6a).
– Tập luyện theo cặp (H.6b).
– Tập luyện theo nhóm (H.6c).

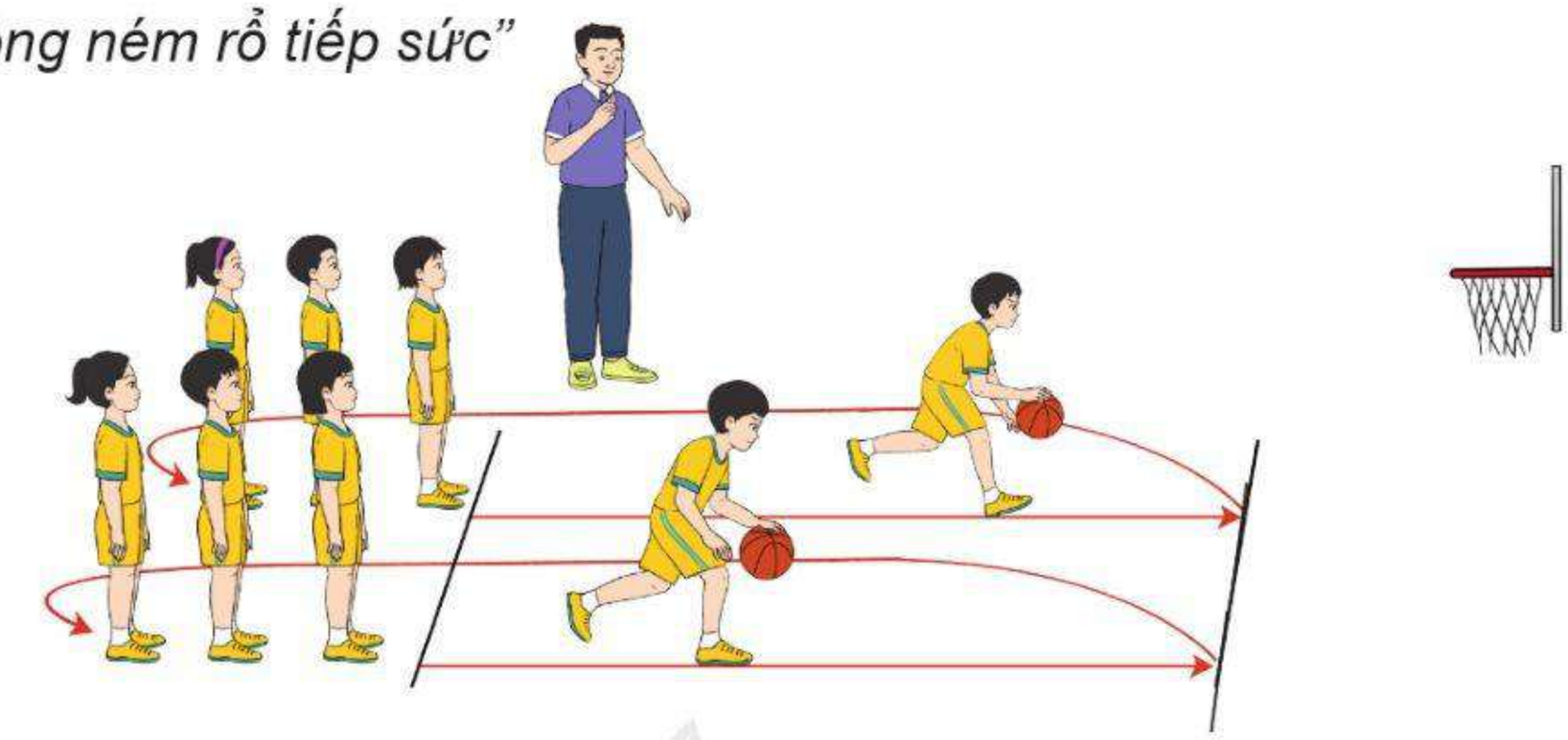


Hình 6. Luyện tập phối hợp tại chỗ dẫn bóng và ném rổ bằng một tay

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn
Bản mẫu

Trò chơi vận động bổ trợ môn Bóng rổ

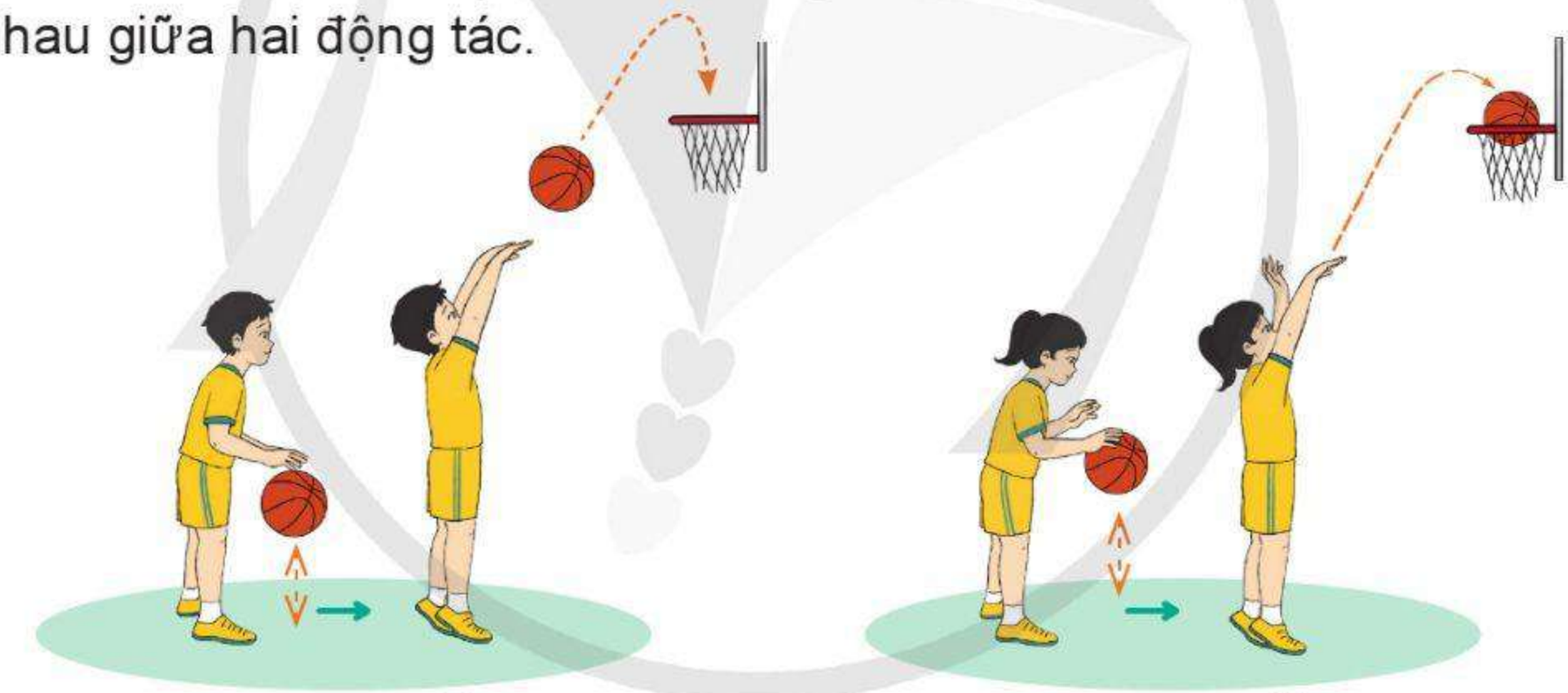
Trò chơi "Dẫn bóng ném rổ tiếp sức"



Hình 7. Trò chơi "Dẫn bóng ném rổ tiếp sức"

VẬN DỤNG

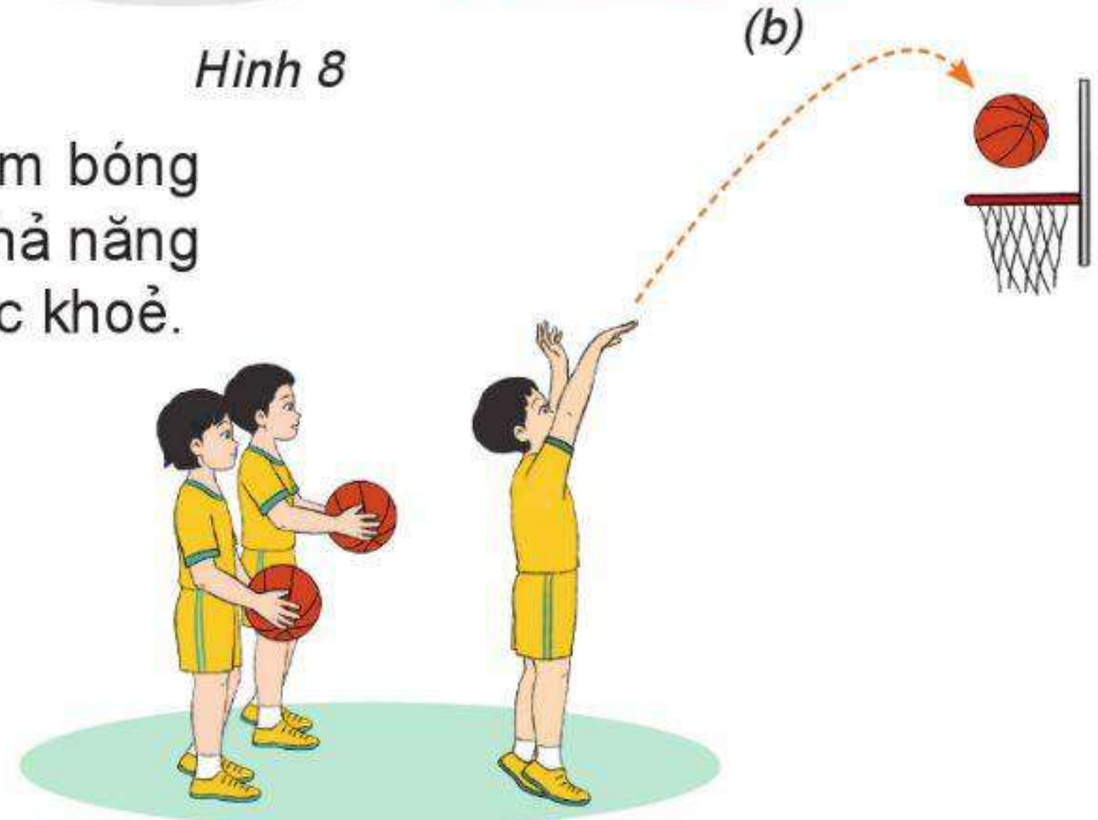
1 Quan sát H.8, em hãy nêu tên động tác ở mỗi hình và cho biết sự khác nhau giữa hai động tác.



(a) (b)

Hình 8

2 Em cùng các bạn chơi ném bóng vào rổ (H.9) để nâng cao khả năng khéo léo và tăng cường sức khoẻ.



Hình 9. Em cùng các bạn chơi ném bóng vào rổ

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn Bản mẫu

BẢNG GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ

STT	Thuật ngữ	Giải thích thuật ngữ	Trang
1	Bóng lăn sệt	Bóng lăn sát mặt đất.	60, 61, 62
2	Chân trụ	Chân tiếp xúc với mặt sân, chống và chịu phần lớn trọng lượng của cơ thể khi thực hiện động tác.	37, 41, 53, 57, 61, 64, 66, 68
3	Hồi phục	Làm cho các chức năng của cơ thể thay đổi trong tập luyện trở về trạng thái trước tập luyện.	3, 5, 6
4	Lòng bàn chân	Phần bàn chân giới hạn bởi ngón chân cái, mắt cá chân và gót chân.	56, 60, 61, 62, 67, 68, 70
5	Mu bàn chân	Phần bàn chân nhìn thẳng từ trên cao xuống.	56, 57, 58, 59
6	Mu trong (má trong) bàn chân	Phần cạnh trong, nửa trước và ở phía trên bàn chân.	63, 64, 65, 66, 67, 68
7	Thăng bằng	Khả năng duy trì tư thế cơ thể ở trạng thái cân bằng, ổn định.	32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 49
8	Vệ sinh (trong hoạt động thể dục thể thao)	Các quy tắc và biện pháp phát huy những tác động tích cực và hạn chế những ảnh hưởng tiêu cực lên cơ thể người tập nhằm tăng cường sức khoẻ và phòng ngừa chấn thương khi tập luyện.	3, 5, 6

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn
Bản mẫu

MỤC LỤC

		Trang
Hướng dẫn sử dụng sách		2
Lời nói đầu		3
NỘI DUNG CHƯƠNG TRÌNH MÔN HỌC GIÁO DỤC THỂ CHẤT 4		4
PHẦN 1: KIẾN THỨC CHUNG		5
VỆ SINH TRONG KHỞI ĐỘNG, TẬP LUYỆN, HỒI PHỤC VÀ SAU TẬP LUYỆN		5
PHẦN 2: VẬN ĐỘNG CƠ BẢN		7
CHỦ ĐỀ 1: ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ		**7**
Bài 1.	Động tác đi đều một hàng dọc vòng bên phải	7
Bài 2.	Động tác đi đều nhiều hàng dọc vòng bên phải	11
Bài 3.	Động tác đi đều một hàng dọc vòng bên trái	15
Bài 4.	Động tác đi đều nhiều hàng dọc vòng bên trái	18
CHỦ ĐỀ 2: BÀI TẬP THỂ DỤC		**22**
Bài 1.	Động tác vươn thở, động tác lườn, động tác vặn mình và động tác bụng với gậy	22
Bài 2.	Động tác lưng, động tác chân, động tác nhảy và động tác điều hoà với gậy	27
CHỦ ĐỀ 3: TƯ THẾ VÀ KĨ NĂNG VẬN ĐỘNG CƠ BẢN		**32**
Bài 1.	Thăng bằng tĩnh	32
Bài 2.	Thăng bằng động	36
Bài 3.	Thăng bằng di chuyển	40

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn

Bản mẫu

Bài 4. Bật nhảy chụm chân 44

Bài 5. Bật nhảy tách chân 48

Bài 6. Bật nhảy quay các hướng 52

PHẦN 3: THỂ THAO TỰ CHỌN 56

CHỦ ĐỀ 1: BÓNG ĐÁ 56

Bài 1. Động tác tâng bóng bằng mu bàn chân 56

Bài 2. Động tác dừng bóng lăn sệt bằng lòng bàn chân 60

Bài 3. Động tác đá bóng cố định bằng mu trong (má trong) bàn chân 63

Bài 4. Phối hợp chạy đà đá bóng cố định 67

CHỦ ĐỀ 2: BÓNG RỔ 71

Bài 1. Tại chỗ dẫn bóng chuyển hướng đổi tay trước mặt 71

Bài 2. Di chuyển dẫn bóng đổi hướng 75

Bài 3. Tại chỗ chuyền, bắt bóng bật đất hai tay trước ngực 78

Bài 4. Phối hợp tại chỗ dẫn bóng và ném rổ bằng một tay 82

BẢNG GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ 85

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn

Bản mẫu

NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM

Địa chỉ: Tầng 6, Toà nhà số 128 đường Xuân Thuỷ, quận Cầu Giấy, TP. Hà Nội

Điện thoại: 024.37547735 | **Email:** nxb@hnue.edu.vn | **Website:** www.nxbdhsp.edu.vn

Chịu trách nhiệm xuất bản:

Giám đốc – Tổng biên tập: NGUYỄN BÁ CƯỜNG

Chịu trách nhiệm tổ chức bản thảo và bản quyền nội dung:

CÔNG TY CỔ PHẦN ĐẦU TƯ XUẤT BẢN – THIẾT BỊ GIÁO DỤC VIỆT NAM

Chủ tịch Hội đồng Quản trị: NGƯT NGÔ TRẦN ÁI

Tổng Giám đốc: VŨ BÁ KHÁNH

Biên tập:

HÀ PHƯƠNG ANH – NGUYỄN BÁ HOÀ – NGUYỄN VĂN HƯNG – NGUYỄN THỊ THUỶ

Trình bày bìa:

NGUYỄN MẠNH HÙNG

Thiết kế sách:

PHAN THỊ LƯƠNG

Minh hoạ:

ĐẶNG HOÀNG VŨ

Sửa bản in:

NGUYỄN VĂN HƯNG

GIÁO DỤC THỂ CHẤT 4

Mã số:

ISBN: .....

In .... cuốn, khổ 19 x 26,5cm, tại .....

Địa chỉ: .....

Số xác nhận đăng kí xuất bản: ...-.../... /...-.../...

Quyết định xuất bản số: .... /....-... ngày ... /... /....

In xong và nộp lưu chiểu

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn

Bản mẫu

Mang cuộc sống vào bài học
Đưa bài học vào cuộc sống

Sách giáo khoa *Giáo dục thể chất 4* được biên soạn theo Chương trình giáo dục phổ thông năm 2018. Sách hướng dẫn học sinh biết cách chăm sóc sức khoẻ, hình thành và phát triển các kĩ năng vận động cơ bản, xây dựng thói quen luyện tập thể dục thể thao, làm cơ sở để nâng cao thể lực, mở rộng vốn kĩ năng và phát triển năng khiếu thể thao. Sách có nội dung và hình thức trình bày hấp dẫn, dễ hiểu cùng các trò chơi vận động sáng tạo, phát huy tính tích cực, khả năng tự tập luyện và vận dụng những điều đã học vào sinh hoạt hằng ngày của học sinh.

Các tác giả sách là những nhà giáo, nhà khoa học giàu kinh nghiệm và tâm huyết trong lĩnh vực giáo dục thể chất.

SỬ DỤNG TEM CHỐNG GIẢ

1. Quét mã QR hoặc dùng trình duyệt web để truy cập website bộ sách Cánh Diều: www.hoc10.com
2. Vào mục Hướng dẫn (www.hoc10.com/huong-dan) để kiểm tra sách giả và xem hướng dẫn kích hoạt sử dụng học liệu điện tử.

SÁCH KHÔNG BÁN

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn

Bản sách mẫu